

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Я.К. КОБЛЕВ
М.Н. РУБАНОВ
В.М. НЕВЗОРОВ

БОРЬБА ДЗЮДО

МОСКВА

«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

1987

ББК 75.715

К55

Коблев Я. К. и др.
К55 Борьба дзюдо/Коблев Я. К., Рубанов М. Н.,
Невзоров В. М. — М.: Физкультура и спорт,
1987. — 160 с., ил.

В книге обобщается опыт подготовки дзюдоистов. Основное внимание уделяется **детальному** описанию технико-тактических действий в стойке и партере, комбинациям бросков, а также методике обучения и совершенствованию приемов.

Для тренеров, спортсменов, любителей борьбы дзюдо.

4202000000—086

009(01)—87

ББК 75.715

Учебно-методическое пособие

**ЯКУБ КАМБОЛЕТОВИЧ КОБЛЕВ, МИХАИЛ НИКОЛАЕВИЧ
РУБАНОВ, ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ НЕВЗОРОВ**

БОРЬБА ДЗЮДО

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*. Редактор *А. К. Гринкевич*. Художник *Е. Л. Вельчинский*. Художественный редактор *В. А. Жигарев*. Технический редактор *О. П. Жигарева*. Корректор *В. К. Ячковская*.

ИБ 1994

Сдано в набор 27.01.87. Подписано к печати 09.09.87. А 05569. Формат 84 X 108/32. Бумага офс. № 2. Гарнитура «Литературная». Офсетная печать. Усл. п. л. 8,40. Усл. кр.-отг. 17,22. Уч.-изд. л. 7,83. Тираж 50 000 экз. Издат. № 7698. Зак. 72. Цена 45 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 101421, ГСП, Москва, **К-6, Каляевская ул.**, 27.

Ярославский **полиграфкомбинат** Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г.

Предисловие

Книга написана специалистами одной из ведущих школ дзюдо и самбо в нашей стране. Основал Майкопскую школу и руководит ею бессменно ныне заслуженный тренер СССР, доцент, кандидат педагогических наук **Я. К. Коблев**. Сейчас эта школа имеет 28 филиалов, количество занимающихся в которых превышает 1500 человек. За 12 лет существования в школе подготовлены 3 заслуженных мастера спорта, 25 мастеров спорта международного класса и около 250 мастеров спорта. 3 тренера удостоены звания заслуженного тренера СССР, один — РСФСР. Наибольших спортивных успехов добился заслуженный мастер спорта **В. М. Невзоров**, ставший в 1975 г. первым среди советских спортсменов чемпионом мира по дзюдо, а в 1976 г. — олимпийским чемпионом. Званий чемпионов мира, Европы и Советского Союза удостоены еще 12 воспитанников Майкопской школы дзюдо.

На страницах книги читатель найдет систематизированное изложение техники дзюдо. Авторы использовали свой огромный опыт участия в крупных международных соревнованиях, совместных учебно-тренировочных сборах с родоначальниками дзюдо — японскими тренерами и спортсменами; они изучили учебные пособия, изданные в различных странах мира. Хочется обратить особое внимание читателей на то, что один из авторов настоящей книги **В. М. Невзоров** был признан самым техничным дзюдоистом Монреальской олимпиады, преподнесшим блестящий урок современного дзюдо на олимпийском турнире.

Данное пособие позволит существенно повысить уровень технико-тактической подготовленности дзюдоистов, станет настольной книгой тренеров и спортсменов.

Г. С. Туманян, докт. пед. наук, профессор, заслуженный тренер Армянской ССР

ВВЕДЕНИЕ В ДЗЮДО

ЗАРОЖДЕНИЕ

Борьба, как средство физического развития и военно-прикладной подготовки, существует с древнейших времен. Она была широко распространена у народов Древней Греции, Рима, Китая, Индии, Египта и других стран. Красочное описание состязаний борцов содержится на **страницах** поэм Гомера «Илиада» и «Одиссея», где рассказывается о том, что спортивное **мастерство** борцов передается из поколения в поколение.

Основной причиной возникновения борьбы, как и других прикладных видов спорта, была необходимость в подготовке воинов. В процессе эволюции у разных народов постепенно сложились свои, национальные виды борьбы.

Источником возникновения борьбы дзюдо послужила джиу-джитсу, приемы **которой** перекочевали в Японию из Китая. Основателем дзюдо является выдающийся японский педагог, просветитель и тренер Дзигаро

Кано. Изучив в совершенстве существующие в те времена различные школы джиу-джитсу, Д. Кано **«...заметил**, что техника различных школ не всегда заслуживает похвалы, есть там и много отрицательного». Так сложилось убеждение в необходимости реформы джиу-джитсу. «Я начал с того, что стал систематизировать лучшие приемы джиу-джитсу. Я добавил к ним еще и свои и придал им иной смысл. Так возникла новая система, сочетающая в себе духовное и физическое **начала**». Свою новую борьбу Д. Кано назвал дзюдо. «Дзю» означает мягкий, скромный, «до» — путь, манеру держаться, точку зрения или склад ума. Таким образом, дзюдо — мягкая, скромная манера держаться, отражающая отношение дзюдоиста к сопернику и к жизни.

В 1882 г. Д. Кано основал свою школу дзюдо «**Кодокан**», ставшую впоследствии крупнейшим в мире центром подготовки специалистов по борьбе дзюдо.

ПРИНЦИПЫ ДЗЮДО

Основав **«Кодокан»**, Д. Кано стал посредством дзюдо создавать систему воспитания человека. Он рассматривал борьбу дзюдо прежде всего как средство воспитания, а не как одну из форм времяпрепровождения.

«Дзюдо — это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю», — так писал Д. Кано, выражая главное направление своей системы воспитания.

Д. Кано установил, что все поступающие в «Кодокан», должны были давать торжественную клятву, состоящую из следующих пунктов:

1. Раз я решил посвятить себя борьбе дзюдо, то не откажусь от занятий без серьезных на то оснований.

2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство **«Дождо»** (зала дзюдо).

3. Я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте.

4. Обещаю не давать

уроки без разрешения на то моего учителя.

5. Клянусь в течение всей моей жизни уважать правила **«Кодокана»**, сейчас как **ученик**, а позже как преподаватель, если я им стану.

Не сразу Д. Кано пришел к основным принципам своей системы. Длительное время изучал он системы подготовки в разных школах, творчески их анализировал. Пытливый ум, природная любознательность и сообразительность отличали Д. Кано. Характерна история, дошедшая до наших дней. Вечером после обильного снегопада Д. Кано вышел погулять в сад. Сильный снег поломал много веток на деревьях. Только тонкая веточка вишни под тяжестью снега все ниже склонялась к земле. В какой-то момент снег соскользнул с нее, веточка распрямилась и заняла прежнее положение. «Вот каким должен быть дзюдоист!» — воскликнул Д. Кано.

Эта история нашла свое отражение в знаменитой формуле Д. Кано, изложенной в инструкции «Кодокана». «Предположим, что сила одного человека измеряется в единицах. Мой партнер, скажем, располагает силой, равной 10 единицам. Сам я значительно меньше и

слабее его, обладаю силой, равной 7 единицам. Если он будет давить на меня своей силой, то, естественно, я уступлю или даже упаду. Но если я буду с той же силой, с какой он наступает, уходить от его захватов, то есть маневрировать, то он вынужден будет наклоняться в мою сторону и тем самым потеряет равновесие. В этом новом положении он тоже будет слабым. Разумеется, сила его останется при нем, но использовать ее в этот момент он не сможет. Он потерял точку опоры. И теперь у него осталось из 10 единиц силы **только** 3. Я же, не потеряв равновесия, сохраняю **также** все свои 7 единиц силы.

На какой-то момент я становлюсь сильнее своего противника, и вот тут-то я и должен его победить, не затрачивая на это больших усилий».

Большое значение Д. Кано придавал достижению максимального результата. Это означает, что целью борьбы дзюдо является достижение лучшего результата с применением минимума усилий. Он говорил: «Максимальный результат — фундамент, на котором стоит все здание дзюдо. Более того, этот принцип **полностью** может быть

использован и в системе физического воспитания. Его можно также использовать для развития умственных способностей во время занятий, а также при воспитании и формировании характера. Можно добиться, что этот принцип будет иметь влияние на манеры человека, на **то**, как он одевается, живет, на его поведение в обществе и отношение к **окружающим**. Словом, этот принцип может стать искусством **жизни**».

В то же время не следует забывать, что Д. Кано жил в условиях другой общественно-экономической формации. В практической работе необходимо осторожно применять основные положения системы Д. Кано, рассматривая их критически и творчески **перерабатывая**.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЗЮДО

, В начале XX в. дзюдо стало выходить за пределы Японии. Этому способствовала активная деятельность Д. Кано, стремившегося распространять дзюдо во всем мире. В США, Англии, Германии, Франции, Голландии и других странах были открыты филиалы «Кодокана», где преподавали такие известные специалисты, как профессора

Каваиши, Конзуми, Ри и другие. Развитию дзюдо во всем мире способствовало большое количество специальной методической и популярной литературы на многих языках мира, кинофильмов и плакатов, издающихся ежегодно в «Кодокане».

В 1948 г. образовался Европейский союз дзюдо (УЕД), объединяющий в настоящее время более 30 стран. Значительным событием явилось создание в 1956 г. Международной федерации дзюдо (ФИД), которая в настоящее время объединяет более 100 стран. В 1962 г. членом Европейского союза дзюдо и Международной федерации стал Советский Союз.

На протяжении многих лет относительно стабилизировался календарь международных спортивных состязаний. Борьба дзюдо в программу Олимпийских игр вошла с 1964 г. Именно тогда, в Токио, на родине борьбы дзюдо, советские самбисты дебютировали на олимпийском татами. Сборная СССР в составе О. Степанова, А. Боголюбова, А. Кикнадзе и П. Чиквиладзе заняла в неофициальном командном зачете второе место, все советские борцы завоевали бронзовые награды.

С созданием в 1972 г.

Всесоюзной федерации борьба дзюдо быстро завоевала популярность в нашей стране. В настоящее время ею у нас занимается более 160 тыс. человек. Счет золотым олимпийским наградам открыл в 1972 г. советский мастер дзюдо Ш. Чочишвили. С тех пор еще четверо советских дзюдоистов (В. Невзоров, С. Новиков в 1976 г.; Н. Солодухин и Ш. Хабарели в 1980 г.) завоевали золотые олимпийские медали.

Начиная с 1956 г. один раз в два года стали проводиться чемпионаты мира. Первого большого успеха советские дзюдоисты добились в Вене в 1975 г., когда В. Невзоров стал первым советским чемпионом мира по борьбе дзюдо, В. Двойников и С. Новиков завоевали серебряные медали, а В. Бетанов и Ш. Чочишвили — бронзовые. В 1979 г. еще два советских дзюдоиста стали чемпионами мира — Н. Солодухин и Т. Хубулури. В 1981 г. Т. Хубулури свой успех повторил.

В большой яркий красочный праздник вылился XIII чемпионат мира по дзюдо, проведенный в октябре 1983 г. в Москве. В чемпионате участвовали 5 стран. Хорошо выступили советские дзюдо-

исты, завоевавшие две золотые (Х. Тлещери и Н. Солодухин), одну серебряную и две бронзовые медали.

Ежегодно проводятся чемпионаты Европы среди юношей, юниоров и взрослых, чемпионат мира среди студентов и традиционные международные турниры во Франции, Советском Союзе, Голландии, Венгрии, ГДР, ЧССР, Японии и других странах.

Признанными центрами подготовки дзюдоистов высокой квалификации в нашей стране стали Майкоп, **Курск**, Красноярск, Челябинск (РСФСР), Тбилиси и Гори (Груз. ССР), Брянск и др. **Большую** роль в становлении и развитии дзюдо в нашей стране сыграла плодотворная деятельность таких советских специалистов, как В. М. Андреев, Е. М. Чумаков, Д. И. Гулевич, В. Ф. Маслов, Я. И. Волошук, Я. К. **Коблев**, М. Г. Скрыпов, Б. П. Мищенко, Г. М. Папиташивили, Х. М. Юсупов, О. С. Степанов и др.

КОСТЮМ ДЗЮДОИСТА

(ДЗЮДОГА)

Костюм дзюдоиста (рис. 1) состоит из брюк и кимоно, подвязанного поясом. Брюки изготовля-



Рис. 1

ются из прочной хлопчатобумажной ткани белого или почти белого цвета. Брюки должны прикрывать $\frac{2}{3}$ голени; ширина их внизу 5—7 см. Сверху брюки поддерживаются шнуром. Кимоно изготовляется из двойной хлопчатобумажной прочной ткани. Для удобства захвата борта кимоно обшиваются стеганой канвой. Кимоно должно прикрывать половину бедер, а рукава — $\frac{2}{3}$ предплечий. В самой узкой части рукава должен оставаться просвет не менее 5 см до руки. Кимоно подвязывается хлопчатобумажным поясом шириной около 3,5 см, длиной не менее 2,5 м. **Пояс** завязывается плоским узлом; длина концов пояса равна не менее 25—30 см.

Спортивный костюм дзюдоиста должен быть всегда чистым, починенным, отглаженным.

ЭТИКЕТ В ДЗЮДО

На протяжении многих десятилетий в дзюдо сложились свои особые правила поведения.

В борьбе дзюдо спортсмены приветствуют друг друга поклоном. Официально признаны два вида поклонов: стоя (рис. 2) и на коленях (рис. 3).

Предполагается, что поклон не просто дань старине; он должен быть осмысленным. Кланясь перед выходом на татами, дзюдоист тем самым заявляет о своей готовности подчиниться принципам дзюдо, сохранять его дух. Поклон стоя совершается, когда дзюдоист приглашает своего партнера

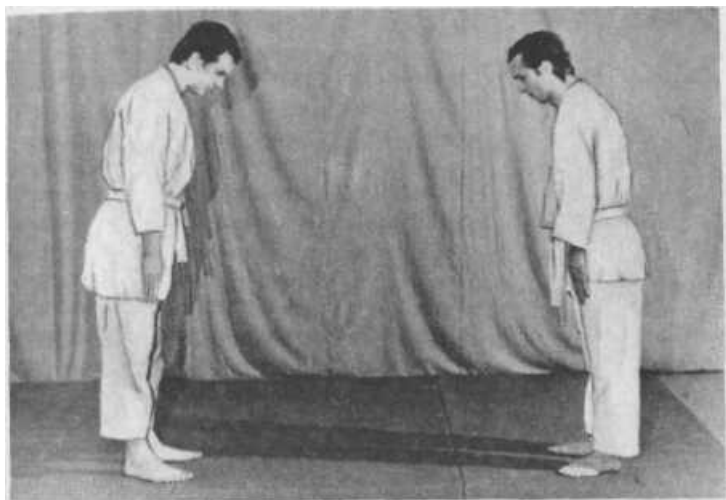


Рис. 2

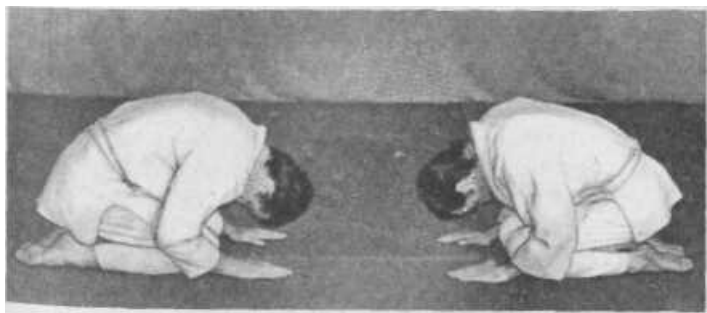


Рис. 3

провести совместную тренировку или вызывает его на схватку. По окончании схватки или тренировки дзюдоисты¹ также кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники дзюдо.

Во время занятий должно быть возможно меньше разговоров, особенно на посторонние темы. Это отвлекает внимание, мешает сосредоточиться и как следствие значительно снижает эффективность тренировочного занятия. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобство, следует извиниться поклоном.

В этических нормах дзюдоистов содержится множество понятий о человеческом достоинстве, с помощью которых у спортсменов воспитываются необходимые нравственные качества.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ

Первую попытку классифицировать многочисленные технические действия в дзюдо предпринял Д. Кано в 1887 г. В ней технические действия подразделялись на:

- 1) броски, оставаясь в стойке;
- 2) броски с падением;
- 3) приемы в партере.

Данная классификация имеет целый ряд недостатков, на которые неоднократно указывали и сами японские специалисты. Впоследствии она подвергалась некоторым изменениям.

Вкладом в развитие дзюдо в нашей стране явилось создание В. М. Андреевым и Г. С. Туманяном первой советской классификации техники дзюдо на основе критического анализа предшествующих классификаций и опыта классифицирования техники борьбы самбо. Впервые введен раздел тактико-технических действий.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Изложение биомеханических закономерностей техники дзюдо не входит в задачу данной книги*. Ниже дается лишь общее представление о теоретических основах техники дзюдо.

Борьба — один из видов спортивных единоборств, заключающийся в достижении победы над соперником посредством

* Более подробно с этой темой можно ознакомиться в специализированных учебных пособиях. (Например, Д. Д. Донской, В. М. Зациорский. Биомеханика — М.: ФИС, 1979, с. 264.)

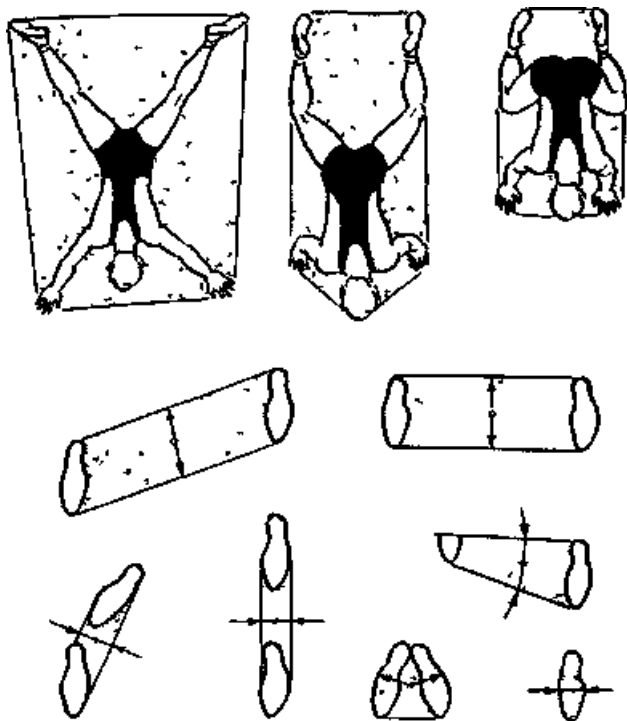


Рис. 4

действий, разрешенных правилами соревнований. Известно, что спортивная техника — это способ двигательных действий в спортивной деятельности, направленный на достижение высокого результата. Многовековая практика борьбы определила рациональные способы достижения победы над соперником, которые стали называться техническими приемами.

Цель схватки борцов — выведение из рав-

новесия противника с тем, чтобы бросить его на татами и добиться преимущества. Поэтому важным в борьбе является вопрос о сохранении и потере равновесия. Для этого нам необходимо ввести некоторые понятия.

Площадью опоры (рис 4) называется часть плоскости, ограниченная линией, соединяющей внешние края всех точек опоры.

Общим центром масс (ОЦМ) тела человека, имеющего фиксированную

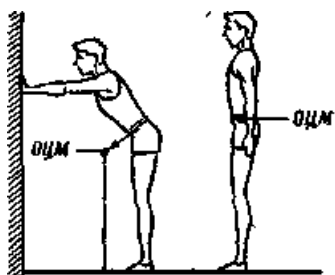


Рис. 5

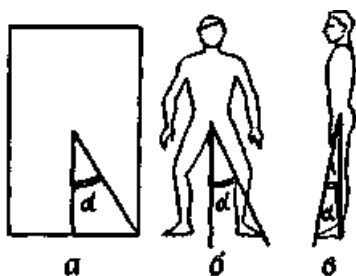


Рис. 6

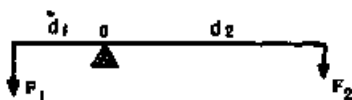


Рис. 7

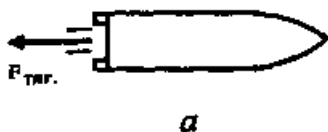


Рис. 8

позу, называется определенной точкой, не изменяющая своего положения при свободном вращении его в этой позе. У человека, стоящего в основной стойке, ОЦМ находится примерно на уровне второго крестцового позвонка. При изменении позы ОЦМ смещается и в некоторых случаях может находиться вне тела человека (рис. 5).

Углом устойчивости называется угол, образованный линией силы тяжести и прямой, соединяющей ОЦМ с соответствующим краем опоры. В разных направлениях угол устойчивости может быть разным. У человека, стоящего на широко расставленных ногах, угол устойчивости наибольший в плоскости ног и наименьший в перпендикулярном направлении (рис. 6).

Момент силы — это мера вращающего действия силы на тело, численно равная произведению величины силы на его плечо (рис. 7):

$$M = F \cdot L.$$

Импульс силы — это мера воздействия силы на тело за данный промежуток времени, численно равная произведению силы на время ее действия (если величина си-

лы не изменяется за это время):

$$I = F \cdot t,$$

или интегралу (если сила переменная, рис. 8:

$$I = \int_0^1 F dt.$$

Из курса физики известно, что условием устойчивого равновесия тела является прохождение линии тяжести через площадь опоры. При этом угол устойчивости по мере наклона тела и приближения линии тяжести к краю площади опоры уменьшается и достигает своего нулевого значения, когда линия тяжести пройдет через край опоры. Это положение тела называется неустойчивым равновесием. Как только линия тяжести выйдет за пределы площади опоры, тело начнет падать.

Вывести тело из равновесия **можно**, приложив к нему определенную силу, причем степень воздействия силы на тело зависит от ее величины и места приложения, т. е. от момента силы (рис. 9).

Силой, удерживающей тело в равновесии, является сила тяжести. Степенью противодействия силы тяжести опрокидыванию тела является величина момента силы тяжести, равная $M_{уст} = P \cdot d$.

Степенью воздействия *

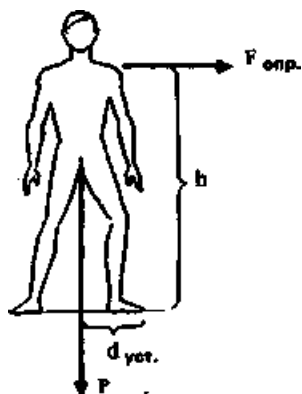


Рис. 9

внешней силы на тело является величина момента опрокидывающей силы, равная $M_{опр.} = F_{опр.} \cdot d$.

Условием сохранения телом равновесия является $M_{уст.} > M_{опр.}$.

Условием выведения тела из равновесия является $M_{уст.} < M_{опр.}$.

Например, Борец весом $P = 80$ кг стоит расставив ноги на ширину $0,5$ м ($d_{\pm} = 0,25$ м). При этом $M_{уст} = 80 \text{ кг} \times 0,25 \text{ м} = 20 \text{ кгм}$.

Пусть для выведения борца из равновесия приложена сила $F_{опр}$ в области плеч ($h = 1,6$ м). Тогда, чтобы вывести борца из равновесия, величина $F_{опр.}$ должна быть

$$F_{опр} > M_{уст.} = \frac{20 \text{ кгм}}{1,6 \text{ м}} = 12,5 \text{ кг.}$$

Если $F_{опр.}$ приложена

в области пояса ($h = 1,0$ м), то для выведения борца из равновесия она должна быть более 20 кг.

$$\left(F_{\text{опр}} > M_{\text{уст}} = \frac{20 \text{ кг}}{1 \text{ м}} = 20 \text{ кг} \right).$$

В данном примере полученные расчетные значения величины силы справедливы для несопротивляющегося борца, сохраняющего данную позу. Если предположить, что к борцу на высоте 1,6 м (захват за отворот) при-

ложена сила, равная, скажем, 15 кг, то, чтобы не упасть, ему достаточно просто присесть (примерно на 27 см), изменив тем самым высоту приложения силы действия, т. е. уменьшив ее момент

$$\left(\sqrt[3]{\frac{20 \text{ кгм}}{1,33 \text{ м}}} = 15,04 \text{ кг} \approx 15 \text{ кг} \right)$$

Основываясь на вышеизложенном, можно дать некоторые рекомендации для усиления воздействия на соперника:

Тори

- 1 Для повышения степени воздействия на Уке необходимо увеличивать плечо силы действия Тори
- 2 В направлении атаки необходимо добиться минимального угла устойчивости
- 3 Для обеспечения необходимой скорости выполнения приема необходимо увеличивать разницу в моментах сил воздействия и противодействия

Уке

- 1 Для уменьшения степени воздействия на Уке необходимо уменьшить плечо силы действия Тори
- 2 В направлении наиболее вероятной атаки необходимо увеличивать угол устойчивости
- 3 Для обеспечения гашения скорости выполнения приема Тори необходимо уменьшить разницу моментов сил воздействия и противодействия

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

СТОЙКИ БОРЦА

Дзюдоист может находиться в двух основных положениях — в стойке и партере. Положение борца стоя называется стойкой. Различают несколько

разновидностей стоек: фронтальную (рис. 10), правостороннюю и левостороннюю (рис. 11).

В борьбе также встречаются высокая и низкая стойки.



Рис. 10



Рис. 11

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Основные направления передвижений: вперед, назад, влево, вправо, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад.

При передвижении ступня ставится на татами либо всей площадью опоры, как бы **припечатываясь**, либо на переднюю часть стопы.

При движении необходимо в любой момент контролировать положение всего тела. Время потери равновесия при перестановке ног должно быть минимальным. Это достигается передвижением небольшими шагами, скользя подошвами по плоскости татами (шаркая ногами) либо поднимая их на небольшую высоту. Кроме того, передвигаясь маленькими шагами, боец сохраняет лучшую подвижность в разных направлениях, так как **отвесная** линия центра масс (ОЛЦМ) легче и быстрее переносится в площадь либо одной, либо другой ноги.

САМОСТРАХОВКА

Чрезвычайно важное значение в дзюдо имеет умение борца, смягчая падение, безопасно приземляться на татами. При этом необходимо научить

его быстро подниматься с татами независимо от силы броска. Умение безопасно падать необходимо как атакующему, так и атакуемому борцу. В случае неудачного проведения броска атакующий может потерять равновесие и упасть на татами. При **этом** необходимо соблюдать безопасность не только ему самому, но и падающему партнеру. Борец, в совершенстве не владеющий техникой падений, боится падать, осторожничает, движения его скованы и ограничены. Из такого спортсмена никогда не получится высококвалифицированный дзюдоист.

Основные направления падений борца в дзюдо: а) назад, б) в сторону,

в) вперед. Следует тщательно изучить технику падения в каждом направлении. Даже высококвалифицированные дзюдоисты, овладевшие техникой падений, на каждом занятии уделяют им несколько минут, чтобы разогреться, расслабиться и не потерять уверенности в себе.

При овладении техникой падений следует обратить внимание на изучение ударов по татами рукой для смягчения приземления туловища. Естественно, удар рукой должен на какое-то мгновение опережать касание татами туловищем. Чем сильнее удар рукой по татами, тем мягче падение. Бесшумное падение указывает на неправиль-



Рис. 12

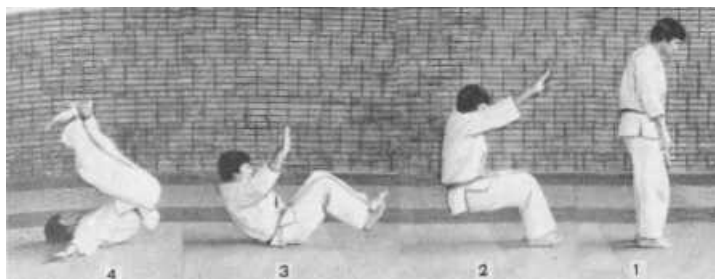


Рис. 13

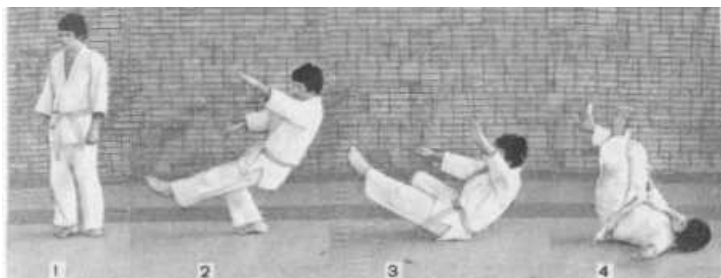


Рис. 14

ную технику приземления.

Для изучения техники удара рукой (рис. 12) необходимо лечь на бок. Руку поднять на уровень лица ладонью вниз. Затем с силой ударять ладонью по татами, перекатываясь с одного бока на другой и добиваясь при этом характерного хлопка. Рука в момент приземления должна быть прямая, немного напряжена и составлять угол $30-45^\circ$ по отношению к туловищу. При этом касание татами всей поверхностью руки (от ла-

дони до плеча) должно происходить одновременно.

1. Падение назад на спину (рис. 13). Сгибая ноги и туловище, упасть назад. Этот вариант можно усложнить, если начинать падение с прямым туловищем. Как только начнется падение (будет потеряно равновесие), необходимо очень быстро сделать один или два маленьких шага назад, сгибая одновременно ноги. При этом следует принять вышеописанную позу и упасть.

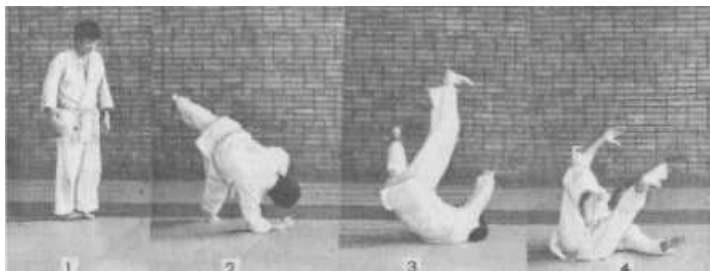


Рис. 15



Рис. 16

При быстром проведении падения назад возможен кувырок и переход в упор присев.

2. Падения на бок.

Падения в этом направлении в дзюдо очень часты. Поэтому на их изучение следует обратить особое внимание.

Из положения стоя (рис. 14) вытянуть вперед одну ногу. Согнув опорную ногу в **колене**, упасть на бок, резко ударив рукой по татами. Обратить внимание на то, что удар рукой должен быть до того, как туло-

вище коснется татами.

3. Падение вперед. В этом направлении встречаются два варианта падений:

а) выполнение кувырка вперед (рис. 15);

б) падение на руки вперед (рис. 16).

ЗАХВАТЫ

Борьба дзюдо характеризуется большим разнообразием захватов и их сочетаний. Квалифицированный дзюдоист ведет результативную борьбу с разными захватами. В то

же время он готов ко всяким неожиданностям со стороны соперника. Важность изучения этого раздела техники дзюдо следует из того, что любое техническое действие может быть проведено только тогда, когда взят соответствующий захват. Без хорошего прочного захвата трудно провести техническое действие или противостоять попыткам соперника провести это действие.

В процессе выполнения захватов следует придерживаться следующих правил:

1. Держать захват не напряженно, иначе руки быстро утомятся и существенно снизится спо-

собность быстро воздействовать на соперника.

2. Взяв удобный захват, стремиться возможно быстрее провести техническое действие, в противном случае соперник успеет осуществить защиту.

3. Стремиться к тому, чтобы в арсенале борца были технические действия, проводимые из разных захватов.

ДИСТАНЦИИ

Основные дистанции: вне захвата (рис. 17), дальняя (рис. 18), средняя (рис. 19), ближняя (рис. 20) и вплотную (рис. 21).

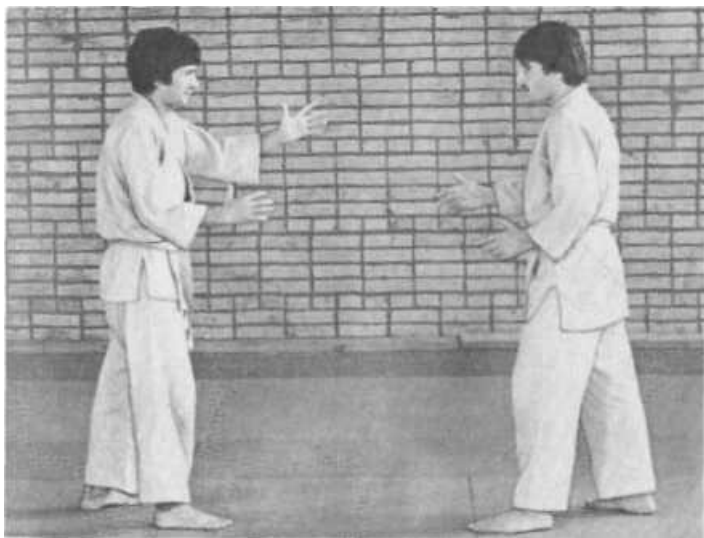


Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Проведение каждого броска начинается с выведения из равновесия. Не случайно поэтому утверждение, что выведение из равновесия — это существенная часть подготовки приема в дзюдо. Пока соперник сохраняет устойчивую позу, провести бросок очень трудно.

Существуют следующие основные направления выведения из равновесия:

1. *Вперед* движением обеих рук на себя-вверх сбить Уке на носки (рис. 22). При этом его туловище наклоняется вперед, пятки отрываются



Рис. 22

от татами. Отвесная линия ОЦМ сдвигается к носкам.

жении, необходимо обратить внимание на сохранение способности дальнейшего проведения приема. Если этого не происходит, следует либо замедлить движение Уке, либо выполнить его на месте до приобретения нужного навыка.

СПОСОБЫ ПОДХОДА К ПРОТИВНИКУ

В борьбе дзюдо при проведении приемов большое значение придается легкому (без напряжения), быстрому повороту туловища. Это также важно и для ответного действия на атакующие или защитные действия противника.

Существует несколько основных форм поворотов туловища:

Направо

- а) Тори стоит прямо **перед** Уке (рис. 27). Для поворота направо Тори необходимо поставить правую ногу перед правой ногой Уке на подушечку **большого** пальца, перпендикулярно к ней пальцами внутрь. Затем, поворачиваясь спиной к Уке, поставить левую ногу перед его левой ногой, развернув ее на 180° против прежнего положения, при этом одновременно повернуть правую стопу на подушечку большого пальца так, чтобы она заняла удобное положение для Тори
- б) Тори стоит прямо перед Уке (рис. 28). Для поворота направо Тори необходимо поставить левую ногу перед левой ногой Уке на подушечку большого пальца, развернув ее в сторону. Поворачиваясь на ней спиной к Уке, взмахом перенести правую ногу между своей левой ногой и левой ногой Уке и поставить ее перед его правой ногой.

Налево

- а) Тори стоит прямо перед Уке. Для поворота налево Тори необходимо поставить левую ногу перед левой ногой Уке на подушечку большого пальца, перпендикулярно к ней, пальцами внутрь. **Затем**, поворачиваясь спиной к Уке, поставить правую ногу перед его правой ногой, развернув ее на 180° против прежнего положения. При этом одновременно повернуть левую стопу на подушечку большого пальца так, чтобы она заняла удобное положение для Тори
- б) Тори стоит прямо перед Уке. Для поворота налево Тори необходимо поставить правую ногу перед правой ногой Уке на подушечку большого пальца, развернув ее в сторону. Поворачиваясь на ней спиной к Уке, взмахом перенести левую ногу между своей правой ногой и правой ногой Уке и поставить ее перед его левой ногой

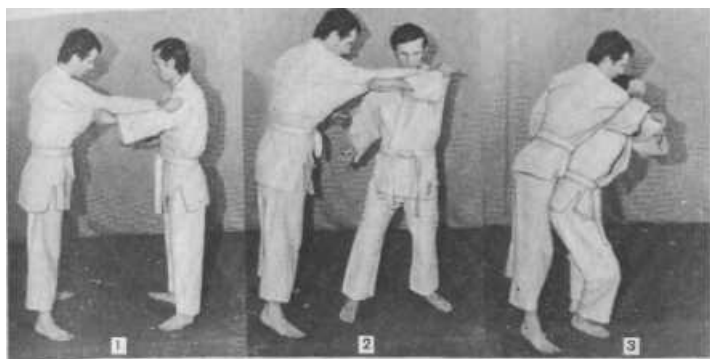


Рис. 27



Рис. 28

ТЕХНИКА БРОСКОВ В СТОЙКЕ

БРОСКИ ЗАХВАТОМ РУКАМИ ЗА НОГИ

Бросок захватом одноименной ноги изнутри

Бросок удобно выполнять, когда Уке тянет на себя или отходит назад.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват левой рукой

(рис. 29) за правый отворот:

1* — сильным толчком левой руки от себя в сторону-вниз сбить Уке на правую пятку;

2, 3, 4 — одновременно с этим зашагнуть левой

* Здесь и далее цифрами обозначены номера кадров на рисунках.



Рис. 29

ногой за правую ногу Уке, наклониться и захватить правой рукой правую ногу Уке изнутри;

5 — продолжая движение рукой от себя вниз и поднимая захваченную ногу Уке вверх, бросить его на спину.

Варианты захватов.

1. За отворот кимоно.
2. За пройму. 3. За рукав.
4. За пятку. 5. За голень.
6. За бедро.

Комбинации. 1. От броска через спину. 2. От передней подножки. 3. От подсечки изнутри под пятку.

Защиты. 1. Отставить атакуемую ногу назад и наклониться вперед. 2. Завести захваченную ногу между ногами Тори.

Контрприемы. 1. Передняя подсечка. 2. Подхват изнутри. 3. Подхват под две ноги. 4. Бросок с упором стопой в живот.

Характерные ошибки.

1. Недостаточно сильно и резко выполняется толчок рукой, вследствие чего Уке успевает отста-

вить ногу назад. 2. После захвата ноги Тори прерывает движение вперед и пытается бросить одним руками.

Боковой переворот

Бросок удобно выполнять, когда Уке толкает Тори или движется на него.

И. п. Борцы находятся в левосторонней высокой стойке. Уке захватывает правой рукой за левую руку и левой рукой за правый отворот. Тори захватывает левой рукой зги правый отворот (рис. 30):

1 — выбив правой рукой левую руку Уке вверх, подшагнуть левой ногой к нему;

2,3 — сильно рванув] левой рукой Уке на себя, поднырнуть под левую руку Уке, зашагнув правой ногой за него. Наклониться, захватить правой рукой левое бедро Уке снаружи и плотно прижать его к себе;

4 — продолжая плотно прижимать Уке к себе,

выпрямить ноги, оторвав
уке от татами, и про-
гнуться;
5, 6, 7 — выводя ноги
уке в сторону, перевер-
нуть его и бросить на
спину.

Варианты захватов.
1. За отворот. 2. За
пройму. 3. За кимоно
на спине. 4. За рукав.

Комбинации. 1. От
броска захватом за одну
ногу. 2. От броска захва-
том двух ног.

Защиты. 1. Опустить
подбиваемую руку вниз
и не дать Тори подныр-
нуть под нее. 2. Забе-
жать в сторону по ходу
зашагивания Тори, раз-
ворачиваясь к нему
лицом. 3. В момент от-
рыва завести атакуемую

ногу между ногами Тори.

Контрприемы. 1. Под-
хват изнутри. 2. Подхват
под две ноги. 3. Отхват
изнутри. 4. Подсечка из-
нутри под пятку.

Характерная ошибка.
Тори пытается оторвать
Уке с согнутым тулови-
щем и прямыми ногами.

Бросок выхватом за две ноги

Бросок удобно выпол-
нять, когда Уке в высокой
или полусогнутой стойке
напирает или движется
на Тори.

И. п. Борцы в высокой
стойке. Захват за разно-
именные рукава (рис. 31):

1, 2 — сильным рыв-

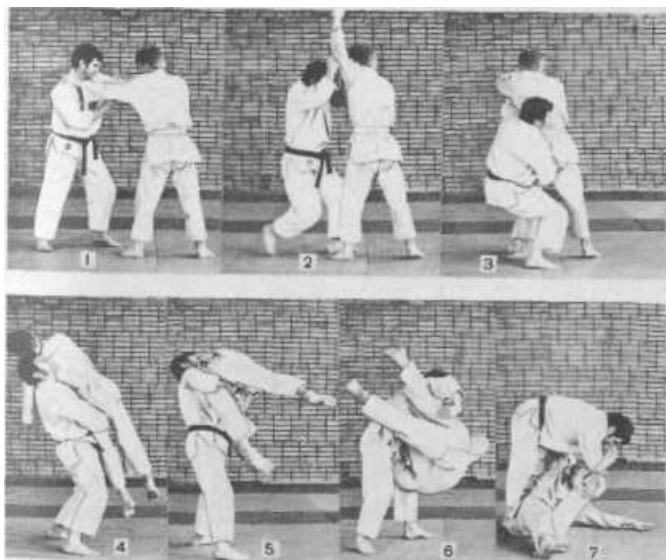


Рис. 30

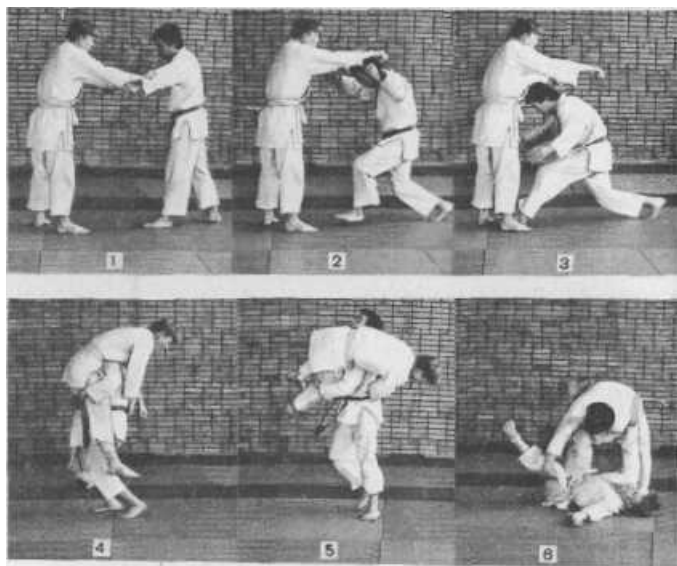


Рис. 31

ком **подбить** руки Уке вверх на себя;

3 — поднырнуть, подшагнуть под него;

4 — захватить за бедра снаружи, прижать Уке к себе, выпрямить ноги и оторвать его от татами;

5,6 — отводя ноги Уке в сторону, бросить его на спину.

Варианты захватов.

1. За бедра. 2. За пояс и бедро.

Комбинации. 1. От броска через спину. 2. От сбивания назад толчком.

Защиты. 1. Отставить ногу назад и захватить кимоно Тори руками. 2. Захватить одну руку или обе руки Тори. 3. Стать в низкую стойку

и опустить руки вниз. 4. Отставить одну ногу назад, другую завести между ногами Тори.

Контрприемы. 1. Подхват под две ноги. 2. Подхват изнутри. 3. Бросок через спину с колен. 4. Бросок через голову с упором стопой. 5. Передняя подсечка. 6. Зацеп голенью изнутри под одноименную ногу. 7. Зацеп голенью снаружи под разноименную ногу. 8. Боковая подсечка. 9. Подсечка изнутри под пятку. 10. Задняя подножка.

Характерные ошибки.

1. Во время подхода Тори наклоняется, а ноги не сгибает. 2. Подшаги-

вая, Тори свою ногу не ставит между ногами Уке. 3 Уке неплотно прижимается к груди Тори.

Бросок выхватом за две ноги с падением

Бросок удобно выполнять, когда Уке в высокой или полусогнутой стойке тянет на себя или отходит назад.

И. п. Борцы находятся в высокой стойке вне захвата (рис 32):

1 — двумя руками подбить обе руки Уке вверх;

2, 3 — подшагнуть к Уке, наклониться, захватив за бедра, плотно прижать Уке к себе;

4, 5, 6 — продолжая движение вперед и под-

нимая ноги Уке вверх, не выпрямляясь, сбить Уке на татами плечом и шеей и бросить на спину.

Варианты захватов.

1. За бедра снаружи.
2. За бедро и подколенный сгиб.
3. За подколенные сгибы.

Комбинация. От броска через спину.

Защиты. 1. Отставить одну ногу назад и, захватив кимоно Тори руками, наклониться вперед. 2. Захватить одну или обе руки Тори. 3. Стать в низкую стойку и опустить руки вниз. 4. Отставить одну ногу назад, другую завести между ногами Тори.

Контрприемы. 1. Подхват под две ноги. 2. ПОД-

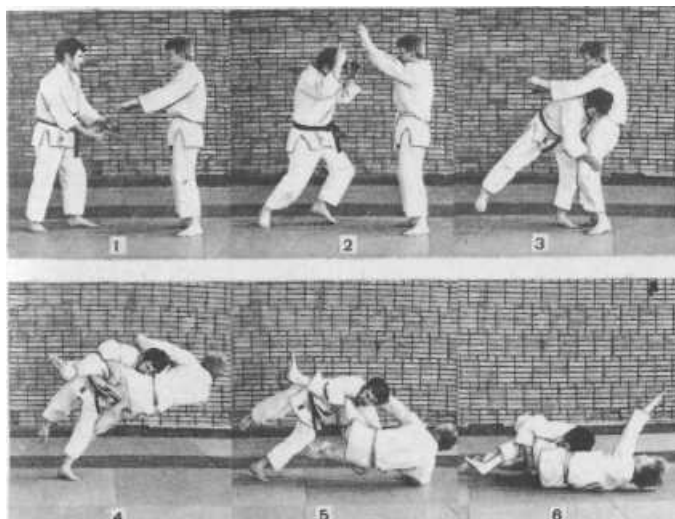


РИС. 32

хват изнутри. 3. Бросок через спину с колен. 4. Передняя подсечка. 5. Боковая подсечка. 6. Подсечка изнутри под пятку. 7. Задняя подножка.

Характерные ошибки.

1. Во время подхода задняя нога Тори не подставляется. 2. В момент подхода не сгибаются ноги, а Тори только наклоняется. 3. Уке неплотно **прижимается** к груди Тори. 4. После подхода Тори прекращает движение вперед и не сбивает Уке.

ПОДСЕЧКИ

Передняя подсечка

Бросок удобно выполнять, когда Уке наклонился вперед или движется на Тори.

И. п. Борцы находятся в высокой фронтальной стойке. Тори захватывает Уке под разноименные локти (рис. 33):

1 — зашагивая опорной ногой в сторону,

сделать рукой сильный рывок вперед, сбив Уке на носок атакуемой ноги;

2 — продолжая рывок и разворачивая плечи Уке, подсесть атакуемую ногу в голень **подошвенным** сгибом стопы атакуемой ноги;

3 — продолжая разворачивать плечи Уке, оторвать его от татами;

4 — когда направление падения Уке определится, отпустить одну руку, чтобы Уке выполнил прием самостраховки при падении на спину.

Варианты захватов.

1. За два рукава. 2. За рукав и отворот. 3. За рукав и пройму.

Комбинации.

1. От броска захватом за одну ногу. 2. От броска **выхватом** за две ноги. 3. От отхвата изнутри голенью.

Защиты. 1. Нагружая Тори руками, сбить его на атакуемую ногу. 2. Переступить атакуемой ногой **через** атакуемую ногу.

Контрприемы. 1. Выхват за атакуемую ногу.

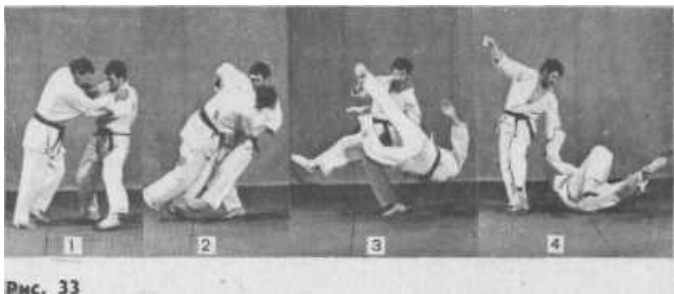


Рис. 33

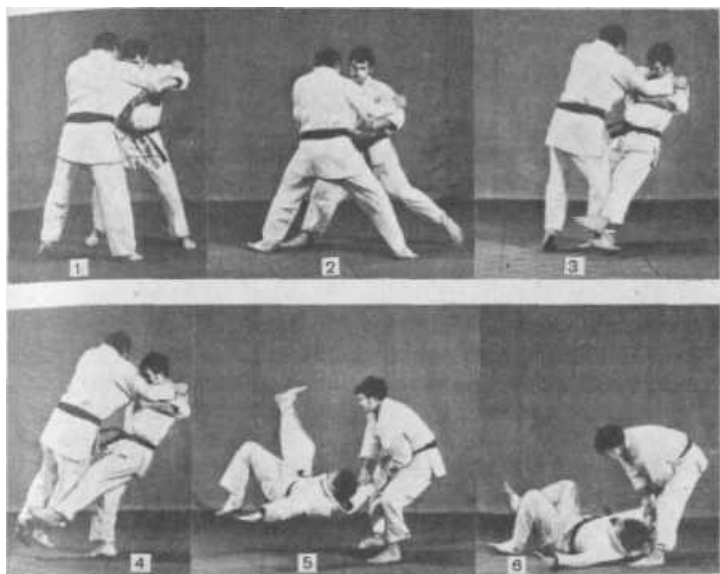


Рис. 34

2. Подсечка изнутри под пятку атакуемой ноги.

Характерные ошибки.

1. Недостаточный разворот к Уке боком. 2. Тори не заходит в сторону. 3. Выполнение подсечки подъемом стопы. 4. Атакующая нога согнута в колене. 5. Недостаточно сильно тянут руки.

Подсечка боковая в темп шагов

Бросок удобнее выполнять, когда Уке забегает в сторону.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Тори захватывает Уке под локти разноименных рук (рис. 34):

1 — зашагивая ногой в сторону, повести руками Уке за собой;

2 — как только Уке поставит дальнюю ногу на татами, продолжая движение руками, освободить атакуемую ногу от тяжести его тела. Сводя локти Уке внутрь и поднимая их с помощью Уке, резко подсечь подошвенным сгибом стопы атакующей ноги голень атакуемой ноги Уке сбоку;

3, 4 — выбивая атакующей ногой обе ноги, оторвать Уке от татами, изменить тягу рук в противоположную сторону и развернуть его спиной к татами;

5, 6 — как только падение Уке определится, отпустить его дальнюю руку, чтобы он смог выполнить прием самостраховки и поставить атакующую ногу на татами, заняв устойчивое положение.

Варианты захватов.

1. За две руки. 2. За руку и отворот. 3. За руку и пройму.

Комбинации. 1. От боковой подсечки. 2. От передней подсечки.

Защиты. 1. Поставить атакующую ногу на татами. 2. Переступить атакующей ногой через атакующую ногу Тори.

Контрприемы. 1. Боковая подсечка в темп шагов атакующей ногой. 2. Боковая подсечка атакующей ногой. 3. Передняя подсечка опорной ногой.

Характерные ошибки.

1. Недостаточно энергичная работа рук. 2. Потерян ритм движения Уке. 3. Не подбивается опорная нога Уке. 4. Тяга рук не изменяется на противоположное направление.

Подсечка под пятку изнутри

Бросок удобнее выполнять, когда Уке стоит широко расставив ноги, отходя назад, потянуть его на себя.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за разноименные рукава и отворот (рис. 35).

1 — сделав небольшой I рывок руками на себя, перенести тяжесть тела на опорную ногу;

2, 3 — широким шагом атакующей ноги приблизиться к Уке. Не ставя ногу на татами, повиснуть на Уке и, подсекая подошвенным сгибом стопы пятку одноименной ноги Уке изнутри, оторвать ее от татами;

4, 5 — продолжая движение вперед, сбивая Уке на атакующую ногу и не давая поставить ее на татами, бросить Уке на спину.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот. 2. За руку и пройму. 3. За две руки. 4. За руку и пояс сзади.



Рис. 35

Комбинации. 1. От отхвата голенью **изнутри.** о От зацепа стопой снаружи.

Защиты. 1. Переступить атакующей ногой через атакующую ногу Хори. 2. Перенести тяжесть тела на атакуемую ногу. Отставить атакуемую ногу назад и наклониться вперед.

Контрприемы. 1. Передняя подсечка атакуемой ногой. 2. Переступая атакуемой ногой атакуемую ногу Тори, скручивание руками. 3. **Накрывание** скручиванием в противоположную сторону.

Характерные ошибки. 1. Опорная нога Тори находится далеко сзади. 2. Не производится сбивание в направлении атакуемой ноги. 3. Тори не развернулся боком к Уке.

ЗАЦЕПЫ

Зацеп стопой снаружи

Бросок удобно выполнять, когда Уке находится в односторонней стойке.

И. п. Борцы в односторонней стойке. Захват за рукав и ворот (рис. 36):

1 — сбить Уке руками на атакуемую ногу;

2 — одновременно с этим подпрыгнуть сбоку к атакуемой ноге Уке опорной ногой и, продолжая сбивать Уке на атакуемую ногу, зацепить ее стопой снаружи;

3 — продолжая выводить руками из равновесия, заставить Уке сделать шаг назад свободной ногой;

4, 5 — в момент постановки свободной ноги на татами, резко поднять атакуемую ногу Уке вверх и, продолжая сбивать его руками за себя вниз, бросить на татами спиной. 3. За руку и кимоно на спине.

Комбинации. 1. От задней подножки. 2. От отхвата голенью изнутри. 3. От подсечки под пятку изнутри.

Защиты. 1. Отставить атакуемую ногу назад. 2. Переступить атакующей



Рис. 36

ногой через атакующую ногу. 3. Наклониться вперед и не дать оторвать от татами атакуемую ногу.

Контрприемы.

1. Подхват изнутри.
2. Подсечка под пятку сзади.

Характерные ошибки.

1. Атакуемая нога Уке недостаточно сильно нагружается руками. 2. Тори не подпрыгивает к Уке и не разворачивается к нему боком. 3. Нога Уке не зажимается стопой и голенью атакующей ноги Тори. 4. Нарушен ритм приема в момент отставления назад опорной ноги Уке. 5. Уке недостаточно сильно сбивается руками под себя вниз.

Зацеп голенью одноименной ноги изнутри

Бросок удобно выполнять, когда Уке, широко расставив ноги, тянет на себя или отходит назад.

И. п. Борцы стоят во фронтальной стойке. Захват за разноименный отворот и рукав (рис. 37):

1, 2 — резким рывком руками сбить Уке на нос атакуемой ноги, одновременно заводя атакующую ногу между его ногам

3 — голенью изнутри зацепить одноименную ногу, одновременно изменить работу рук и сбивая Уке назад-в сторону в направлении атакуемой ноги

4, 5 — выбивая атакуемую ногу и продолжая сбивание, бросить Уке спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот.
2. За руку и ворот. 3. За руку и кимоно на спине.
4. За одну руку.

Комбинации. 1. От охвата изнутри голенью. 2. От подхвата изнутри. 3. От броска через бедро. 4. От броска через спину.

Защиты. 1. Переступить через атакующую ногу атакуемой ногой. 2. Отставить атакуемую ногу назад и наклониться вперед. 3. Отставить опорную ногу назад.

Контрприемы. 1. Зацеп голенью изнутри под одно-



именную ногу. 2. Передняя подсечка в колено. 3. Бросок через голову с упором стопой в живот. 4. Подхват под две ноги.

Характерные ошибки.

1. Опорная нога Тори находится далеко сзади. 2. Атакуемая нога Уке не отрывается от татами. 3. Сбивание Уке идет в направлении отставленной назад опорной ноги.

Зацеп голенью разноименной ноги снаружи

Бросок удобно выполнять, когда Уке тянет на себя или отходит назад.

И. п. Борцы находятся в разноименных стойках. Тори захватывает Уке за кимоно на спине и отворот (рис. 38):

1, 2, 3 — резким рывком сбить Уке на атакуемую ногу и зацепить ее голенью разноименной ноги снаружи;

4 — плотно прижав Уке и оторвав атакуемую

ногу от ковра, бросить Уке спиной на татами;

5 — как только Уке коснулся татами спиной, развернуться на него грудью и накрыть сверху.

Варианты захватов.

1. За отворот и кимоно на спине. 2. За пояс на спине и отворот. 3. За руку сверху и отворот.

Комбинации.

1. От броска через бедро. 2. От задней подножки.

Защиты. 1. Отставить атакуемую ногу назад и развернуться другим боком к Тори. 2. Отпустить захват, развернуться и стать на четвереньки. 3. Развернуться грудью к Тори и накрыть его сверху.

Контрприемы. 1. Подхват изнутри. 2. Бросок через бедро. 3. Отхват голенью изнутри. 4. Боковая подсечка.

Характерные ошибки.

1. Уке недостаточно сильно сбивается на атакуемую ногу. 2. Бросок идет в направлении отставленной назад опор-



Рис. 38

ной ноги. 3. В момент падения Тори оказывается под Уке.

ОТХВАТЫ

Отхват голенью изнутри

Бросок удобно выполнять, когда Уке стоит широко расставив ноги и тянет на себя.

И. п. Уке находится во фронтальной стойке. Захват за разноименные отворот и рукав (рис. 39):

1 — подшагнуть атакующей ногой к Уке, разворачивая стопу внутрь;

2 — нагружая руками атакуемую ногу Уке, подставить ногу к опорной ноге и перенести на нее тяжесть тела;

3, 4, 5 — атакующей ногой отхватить разноименную ногу Уке изнутри и, толкая руками от себя — вниз, бросить его спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За отворот и рукав. 2. За два отворота. 3. За отворот и пройму. 4. За

две проймы. 5. За отворот и кимоно на спине.

Комбинации. 1. Отброска через спину. 2. От передней подножки. 3. От задней подножки. 4. Отброска через бедро. 5. От подсечки под пятку изнутри.

Защиты. 1. Развернуться боком, отставить атакуемую ногу назад. 2. Переступить атакуемой ногой через атакуемую ногу Тори. 3. Блокировать руками Тори, не дав отхватить атакуемую ногу. 4. Отставить назад опорную ногу.

Контрприемы. 1. Боковая подсечка под атакующую ногу. 2. Бросок прогибом. 3. Передняя подсечка под опорную ногу. 4. Подсад бедром сзади.

Характерные ошибки.

1. Атакуемая нога Уке недостаточно нагружается руками. 2. Не подставляется опорная нога Тори. 3. Бросок идет в направлении опорной ноги Уке. 4. Тори не подсекает,

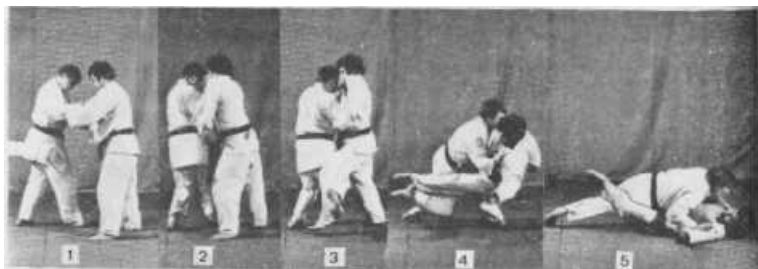


Рис. 39

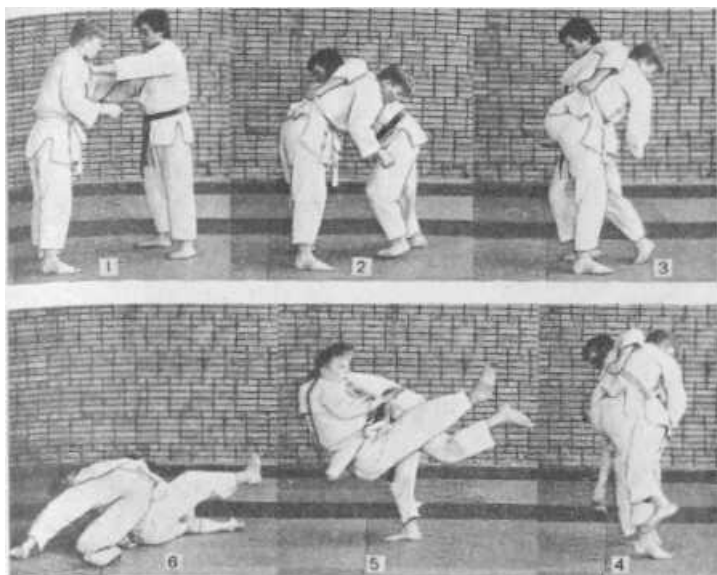


Рис. 40

вследствие чего его таз находится на бедре атакующей ноги Уке.

Отхват голенью изнутри с захватом ноги и пояса сверху

Бросок удобно выполнять, когда Уке тянет на себя или отходит назад.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за разноименные отворот и руку (рис. 40):

1 — резким движением наклонить Уке вниз и захватить пояс сверху;

2, 3 — захватив разноименную ногу Уке, поднять ее вверх и подшагнуть к Уке вплотную;

4, 5, 6 — отхватить

голенью изнутри разноименную ногу Уке и бросить его спиной на татами.

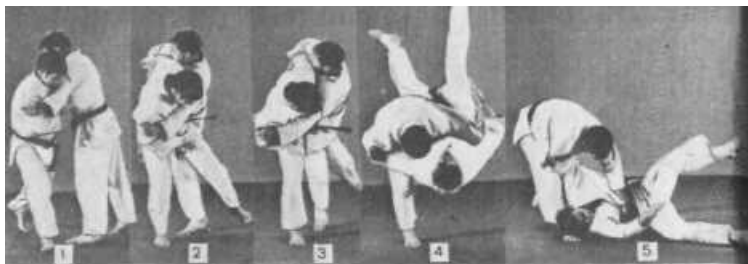
Варианты захватов.

1. За пояс сверху. 2. За отворот. 3. За кимоно на спине под рукой Уке.

Комбинации. 1. От отхвата голенью изнутри под разноименную ногу. 2. От подсечки изнутри под пятку.

Защиты. 1. Не сгибаться и не дать захватить пояс сверху. 2. Развернуться боком к Тори, отставив захватываемую рукой ногу назад. 3. Завести захватываемую ногу между ногами Тори.

Контрприемы. 1. Бросок через бедро. 2. Бро-



сок через спину. 3. Подхват изнутри. 4. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Характерные ошибки.

1. В момент захвата пояса сверху Уке не наклонен вперед. 2. Нога Уке поднята достаточно высоко.

Задний отхват снаружи

Бросок удобно выполнять, когда Уке отклоняется назад.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за обе проймы (рис. 41):

1 — сбив Уке на атакуемую ногу, зашагнуть сбоку от него опорной ногой;

2 — продолжая выведение из равновесия на атакуемую ногу, сделать замах атакующей ногой;

3, 4, 5 — **подхватывая** атакующей ногой одноименную ногу Уке сзади и скручивая руками, бросить Уке спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот. 2. За руку и ворот. 3. За руку и пройму. 4. За две проймы. 5. За руку и кимоно на спине. 6. За пояс и отворот.

Комбинации. 1. От подсечки изнутри. 2. От передней подножки. 3. От отхвата голенью изнутри. 4. От задней подножки.

Защиты. 1. Наклониться в сторону, противоположную сбиванию. 2. Отставить атакуемую ногу назад и развернуться грудью к Тори. 3. Зашагнуть за спину Тори. 4. Сбить Тори руками на маховую ногу.

Контрприемы. 1. Передняя подсечка атакуемой ногой. 2. Подсад бедром сзади под атакуемую ногу. 3. Бросок прогибом.

Характерные ошибки.

1. Уке недостаточно сильно сбивается на атакуемую ногу. 2. Опорная нога Тори не находится сбоку от Уке. Недостаточно сильный подбив но-

гой. 4. Подбив осуще-
ствляется ногой, согну-
той в колене.

подножки

Передняя подножка

Бросок удобнее вы-
полнять, когда **Уке** на-
клоняется вперед или на-
пирает на Тори.

И. п. Борцы находятся
во фронтальной стойке.
Тори захватывает Уке за
разноименный отворот и
рукав (рис. 42):

1 — подшагнуть левой
ногой и развернуть стопу
внутрь. Перенести на нее
тяжесть тела, освободив
правую ногу;

2, 3, 4 — разворачи-
ваясь на левой ноге, силь-

ным рывком руками сбить
Уке на левый носок.
Одновременно с этим под-
сесть под Уке в раз-
ножке и вывести его
руками вперед-вверх;

5, 6 — продолжая тол-
чок **руками** по дуге от
себя вперед-под себя,
бросить Уке на спину,
выпрямляя атакующую
ногу.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот.
2. За руку и пройму.
3. За руку и ворот.
4. За два отворота.
5. За
руку и пояс сзади.

Комбинации. 1. От за-
цепы стопой снаружи.
2. От броска через спину.
3. От броска через бедро.
4. От отхвата голенью
изнутри.

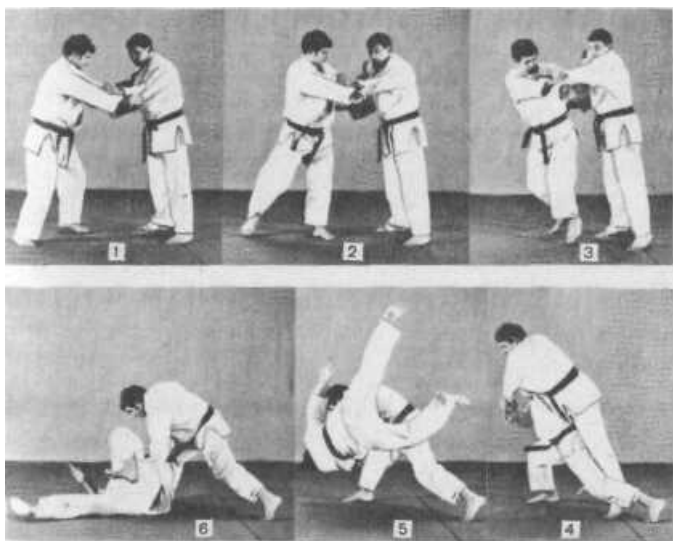


Рис. 42

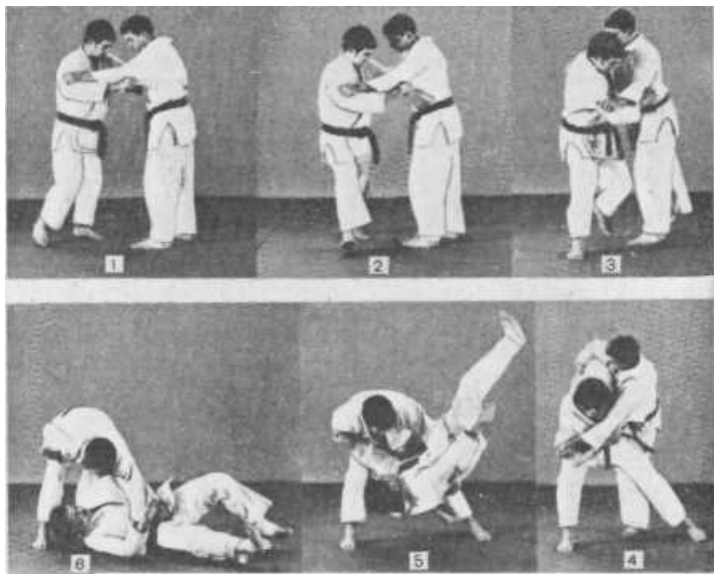


Рис. 43

Защиты. 1. Переступить атакующей ногой через атакующую ногу Тори. 2. Забежать за спину Тори. Захватить отворот и сковать руку и плечо. 4. Освободить рывком захваченную руку.

Контрприемы. 1. Зацеп сзади одноименной голенью снаружи. 2. Зацеп стопой снаружи. 3. Зацеп голенью снаружи под разноименную ногу.

Характерные ошибки.

1. Недостаточно сильно выполняется сбивание руками на атакуемую ногу. 2. Недостаточный сгиб опорной ноги. 3. После подхода Тори прижимает к себе Уке, а не выводит вперед-вверх.

Боковая подножка

Бросок удобнее выполнять, когда Уке заходит в сторону.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Тори захватывает Уке за руку и кимоно на спине I (рис. 43):

1, 2 — зашагивая правой ногой в сторону, сбить Уке на внешнюю часть левой стопы;

3, 4 — продолжая движение туловищем и увлекая за собой Уке, поставить левую ногу сбоку от левой ноги Уке;

5, 6 — скручивая руками по дуге вперед-вниз в сторону, бросить Уке I спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот.
2. За руку и ворот.
3. За руку и пройму.
4. За руку и кимоно на спине.
5. За обе проймы.

Комбинации. 1. От зацепа стопой снаружи. 2. От броска через бедро. 3. От подсечки изнутри под пятку.

Защиты. 1. Разворачиваясь грудью к Тори, убрать атакуемую ногу назад. 2. Переступить через атакуемую ногу атакуемой ногой. 3. Наклониться вперед и захватить разноименной рукой атакующую ногу Тори. 4. Зашагнуть за спину Тори.

Контрприемы. 1. Зад-

ний подхват под одноименную ногу. 2. Подсад бедром сзади. 3. Бросок прогибом. 4. Передняя подсечка. 5. Боковая подсечка в темп шагов.

Характерная ошибка. Уке недостаточно сильно сбивается на атакуемую ногу. Тори недостаточно зашагивает опорной ногой в сторону.

Задняя подножка

Бросок выполняется, когда Уке в высокой стойке отходит назад или тянет на себя.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Тори захватывает Уке за рукав и ворот (рис. 44):

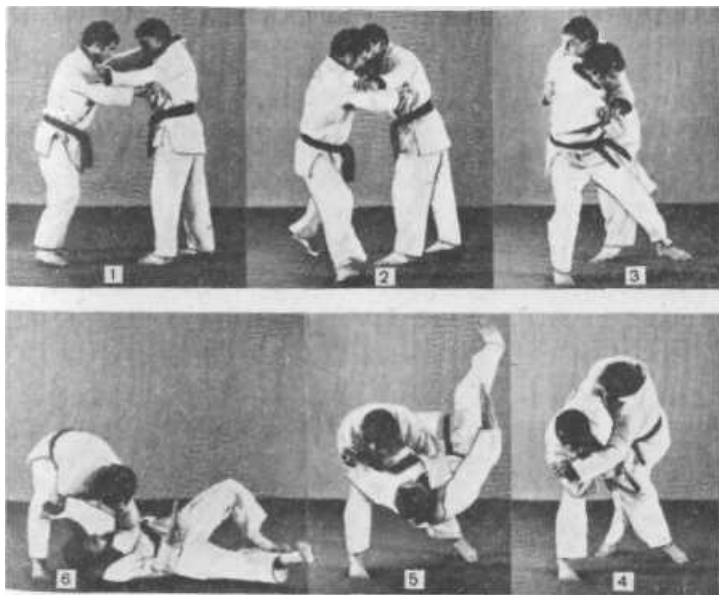


Рис. 44

1, 2 — зашагнуть правой ногой за Уке сбоку, сбивая его руками на внешнюю часть левой стопы;

3 — усиливая сбивание руками действием туловища, поставить левую ногу за одноименную ногу Уке сзади;

4, 5, 6 — скручивая руками по дуге вниз-в сторону, бросить Уке спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот.
2. За руку и ворот.
3. За руку и пройму.
4. За руку и кимоно на спине.
5. За обе **проймы**.
6. За пояс и руку.

Комбинации. 1. От зацепа стопой снаружи. 2. От отхвата голенью изнутри. 3. ■ От броска через бедро. 4. От подсечки изнутри под пятку.

Защиты. 1. Отставить атакуемую ногу назад. 2. Зашагнуть за спину Тори и выпрямиться. 3. Наклониться вперед и сбить Тори на опорную ногу. 4. Переступить атакуемой ногой через атаковую ногу Тори.

Контрприемы. 1. Задняя подножка. 2. Задний подхват под одноименную ногу. 3. Подсад бедром сзади. 4. Бросок прогибом. 5. Передняя **подсечка**.

Характерные ошибки.

1. Уке недостаточно сильно сбивается на атаку-

емую ногу. 2. Опорная нога Тори остается далеко сзади.

ПОДХВАТЫ

Подхват под две ноги

Бросок удобно выполнять, когда Уке наклонился вперед или движется вперед.

И. п. Уке находится во **фронтальной** стойке. **Захват за руку и отворот** (рис. 45):

1 — сделать полшага к Уке и развернуть **левую** стопу внутрь, **одновременно** сбивая Уке **руками** на левый носок;

2 — продолжая выведение из равновесия, **развернуться** на левой **ноге** и, подседая, подшагнуть к Уке;

4, 5, 6 — подбивая ногой одноименную ногу Уке и скручивая его руками по дуге вперед-вниз-в сторону-под себя, бросить Уке на татами спиной.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот.
2. За руку и ворот.
3. За пройму и отворот.
4. За две проймы.

Комбинации. 1. От задней подножки. 2. От броска зацепом стопой снаружи. 3. От броска **выхватом** за одну ногу.

Защиты. 1. Зашагнуть за спину Тори. 2. Зацепить голенью снаружи одноименную ногу Тори.

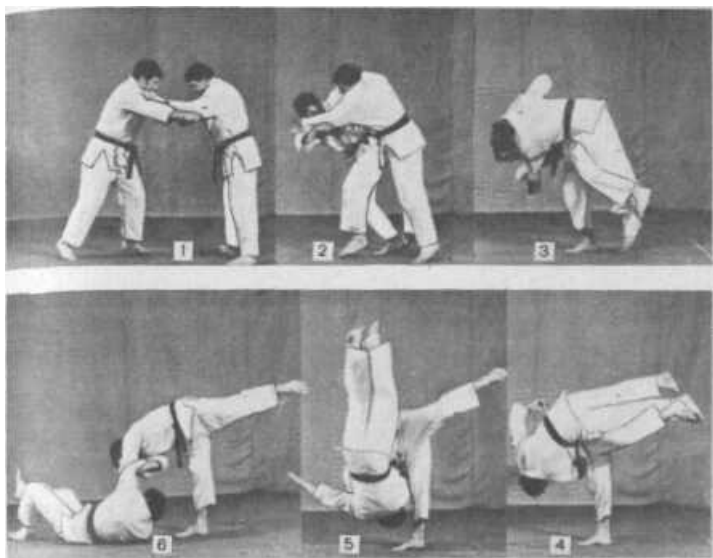


Рис. 45

3. Зашагнуть по ходу подворота Тори. 4. При-
сесть, блокируя руки То-
ри. 5. Выпрямиться и
развернуться к Тори бо-
ком, выставив вперед
неатакуемую ногу.

Контрприемы. 1. Бро-
сок через грудь. 2. Задний
переворот.

Характерные ошибки.

1. Маховая нога подстав-
ляется близко к Уке.
2. Недостаточно сильно
Уке выводится руками
на атакуемую ногу. 3. То-
ри не сгибает опорную
ногу и не подседает.

Подхват изнутри

Бросок удобно выпол-
нять, когда Уке, широко
расставив ноги, наклоня-

ется или движется вперед.

И. п. Уке во фронталь-
ной стойке. Захват за
разноименные руку и от-
ворот (рис. 46):

1 — сделать полшага
вперед маховой ногой и
развернуть стопу внутрь,
одновременно сбивая Уке
руками на носок атаку-
емой ноги;

2 — продолжая выве-
дение из равновесия ру-
ками на левый носок,
развернуться на маховой
ноге и поставить опорную
ногу к Уке, подседая на
ней под него;

3, 4, 5, 6 — подбивая
маховой ногой и скручи-
вая руками по дуге
вправо-вниз-в сторону-
под себя, бросить Уке
спиной на татами.

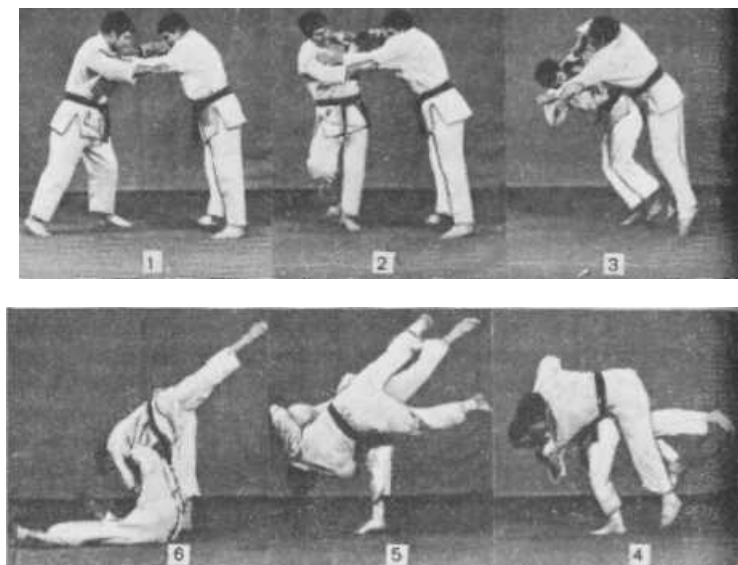


Рис. 46

Варианты захватов.

1. За руку и отворот.
2. За руку и ворот.
3. За руку и кимоно на спине.
4. За обе проймы.

Комбинации. 1. От зацепа стопой снаружи. 2. От подсечки изнутри под пятку. 3. От отхвата голенью изнутри. 4. От выведения из равновесия.

Защиты. 1. Зашагнуть за спину Тори. 2. Зашагнуть по ходу подворота Тори. 3. Переступить через маховую ногу. 4. Присесть, блокируя руками Тори.

Контрприемы. 1. Зацеп голенью снаружи за одноименную ногу. 2. Скручивание вперед после переступания через маховую ногу. 3. Бросок

прогибом. 4. Задний переворот.

Характерные ошибки.

1. Маховая нога в момент подшагивания ставится близко к Уке.
2. Не сгибается опорная нога.
3. Перекручивается или не доворачивается таз Тори.
4. Прекращается скручивание руками после подворота.

ПОДБИВЫ

Двойной подбив «ножницы»

Бросок удобнее выполнять, когда Уке стоит и тянет на себя.

И. п. Борцы стоят в разносторонних стойках. Захват за разноименные

отворот и рукав (рис. 47):

1 — осадить Уке руками на ближнюю ногу и подшагнуть одноименной ногой;

2,3 — повиснуть сбоку на Уке, оставив одну ногу спереди, другую сзади от него;

4 — сбивая Уке ногами назад, бросить его спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За руку и ворот.
2. За руку и отворот.
3. За руку и кимоно на спине.

Комбинации. 1. От задней подножки. 2. От подсечки под пятку изнутри. 3. От броска через бедро.

Защиты. 1. Отставить ближнюю ногу назад. 2. При запрыгивании удерживать Тори руками в воздухе. 3. При запрыгивании наклониться вперед.

Контрприемы. 1. Бросок прогибом. 2. Подсад бедром сзади.

Характерные ошибки.

1. Уке на сбивается на ближнюю ногу. 2. Не-

своевременно и недостаточно сильно Уке сбивается ногами назад.

БРОСКИ ЧЕРЕЗ БЕДРО

Бросок через бедро

Бросок удобно выполнять, когда Уке наклонился вперед или движется на Тори.

И. п. Уке находится во фронтальной стойке. Тори — в односторонней. Захват Тори за кимоно на спине под рукой Уке и разноименный рукав (рис. 48):

1,2 — сильным рывком руками сбить Уке на носки;

3 — одновременно с рывком подшагнуть к Уке, разворачиваясь спиной, и подсесть под него, плотно прижимая его к себе;

4, 5, 6 — наклоняясь вперед и выбивая тазом Уке вперед-вверх, бросить его спиной на татами.

Варианты захватов:

1. За рукав и пояс на спине. 2. За рукав и

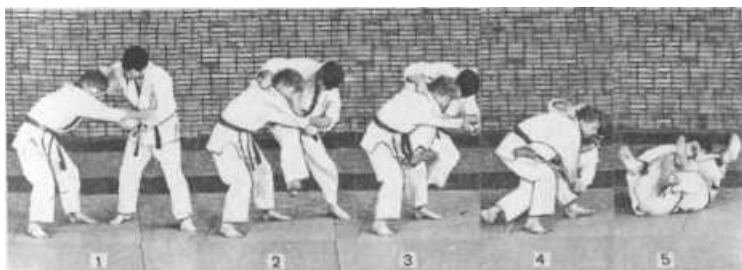
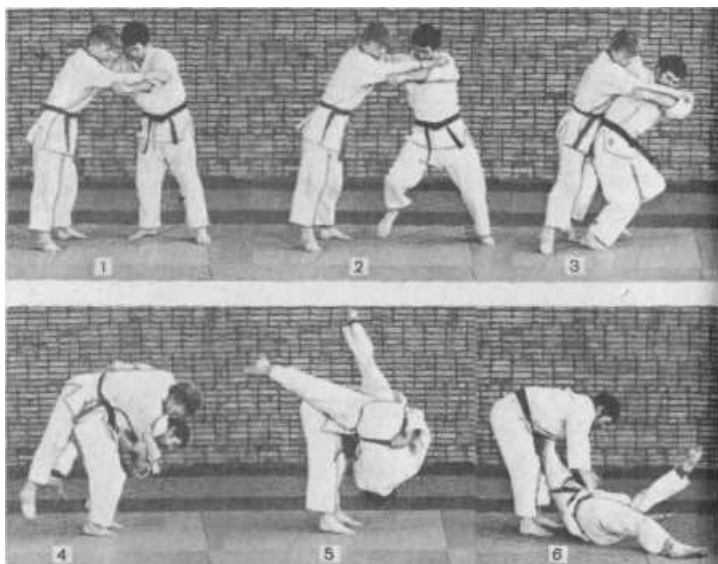


Рис. 47



туловище в обхват. 3. За пройму и '• кимоно на спине. 4. За отворот и кимоно на спине. 5. За рукав и пояс спереди.

Комбинации. 1. От зацепа стопой снаружи. 2. От отхвата голенью изнутри. 3. От подсечки под пятку изнутри.

Защиты. 1. Зашагнуть за спину Тори. 2. Зашагнуть по ходу подворота Тори. 3. Развернуться боком к Тори и, приседая, поставить колено в подколенный сгиб 'подшагиваемой ноги.

Контрприемы. 1. Бросок прогибом. 2. Зацеп голенью снаружи за одноименную ногу сзади. 3. Задний переворот.

Характерные ошибки.

1. Уке недостаточно сильно сбивается на **носки** вперед. 2. При **подвороте** не подставляется **другая** нога. 3. Тори не **подседа**ет под Уке. 4. В момент подседа руки недостаточно сильно сбивают Уке вперед-вверх. 5. Тори слишком глубоко подходит под Уке.

Бросок через бедро захватом шеи

Бросок удобно выполнять, когда Уке наклоняется вперед.

И. п. Борцы стоят во фронтальной стойке. **Захват** Тори за **разноименный** рукав (рис. 49):

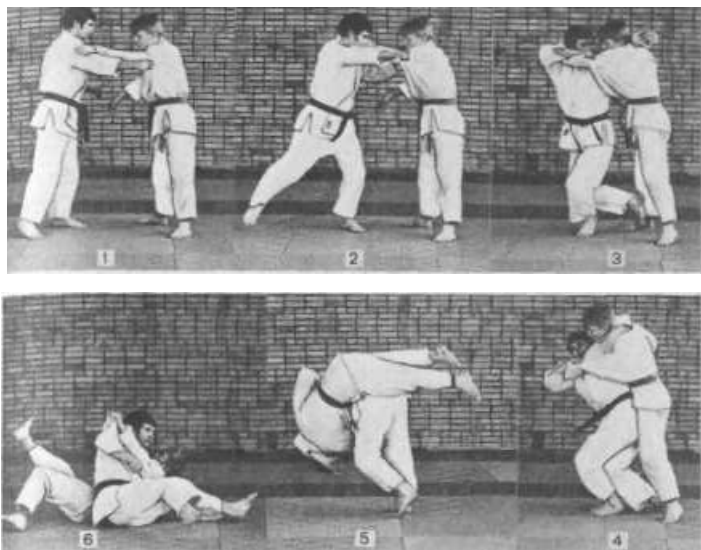


Рис. 49

1,2 — подшагивая к Уке одной ногой, сильным рывком сбить его на носки ног;

3,4 — продолжая рывок и захватывая свободной рукой шею Уке, подшагнуть к нему, разворачиваясь спиной и подседая;

5 — закручиваясь туловищем и руками, наклоняясь вперед и выбивая Уке тазом, бросить его спиной на татами;

6 — как только Уке коснется татами спиной, занять положение, удобное для проведения удержания сбоку.

Варианты захватов.

1. За рукав. 2. За пройму. 3. За **отворот**.

Комбинации. 1. От броска **выхватом** за одну ногу. 2. От броска хватом за две ноги. 3. От броска «мельницей».

Защиты. 1. Упереться свободной рукой в таз Тори в момент подворота. 2. Зашагнуть за спину Тори. 3. Зашагнуть по ходу подворота Тори. 4. Присесть.

Контрприемы. 1. Недостаточно сильно Уке сбивается на носки вперед. 2. При подвороте недоворачивает таз. 3. При броске Тори не теряет равновесие вперед.

Характерные ошибки. 1. Уке недостаточно сильно сбивается на носки вперед. 2. При подвороте

недоворачивается таз.
3. При броске Тори не теряет равновесие вперед.

Бросок через бедро захватом одной руки

Бросок удобно выполнять, когда Уке наклонится вперед или движется на Тори.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за разноименный отворот (рис. 50):

1,2 — приподнимая захваченную руку, сильным рывком сбить Уке вперед на носки и подшагнуть одной ногой к нему;

3 — продолжая рывок рукой, подвернуться, подседая под Уке; поднимая свою свободную руку;

4,5 **закручиваясь** вперед-вниз-в сторону туловищем и увлекая за собой, бросить Уке спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За рукав. 2. За пройму.

Комбинации. 1. От броска захватом за одну ногу. 2. От броска **выхватом** за две ноги. 3. От броска «мельницей».

Защиты. 1. Упереться свободной рукой в таз Тори в момент подворота. 2. Зашагнуть за спину Тори. 3. Зашагнуть по ходу подворота Тори. 4. Присесть.

Контрприемы. 1. Зацеп голенью снаружи за одноименную ногу сзади. 2. Задний переворот. 3. Бросок прогибом.

Характерные ошибки.

1. Уке **недостаточно сильно** сбивается на **носки** вперед. 2. Рука Уке **тянется вверх-вперед**. 3. **Подворот** осуществляется, **не прогибаясь в пояснице**. 4. Тори при подбиве не **закручивается в сторону**.

БРОСКИ ЧЕРЕЗ СПИНУ

Бросок через спину

Бросок удобно выполнять, когда Уке наклонен вперед или движется на Тори.

И. п. Борцы находятся во фронтальных стойках. Захват за разноименные рукав и отворот (рис. 51):

1 — подшагнуть на полшага к Уке левой ногой

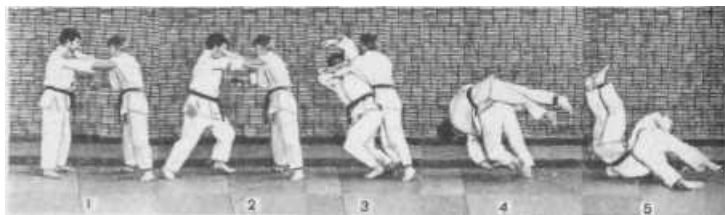


Рис. 50

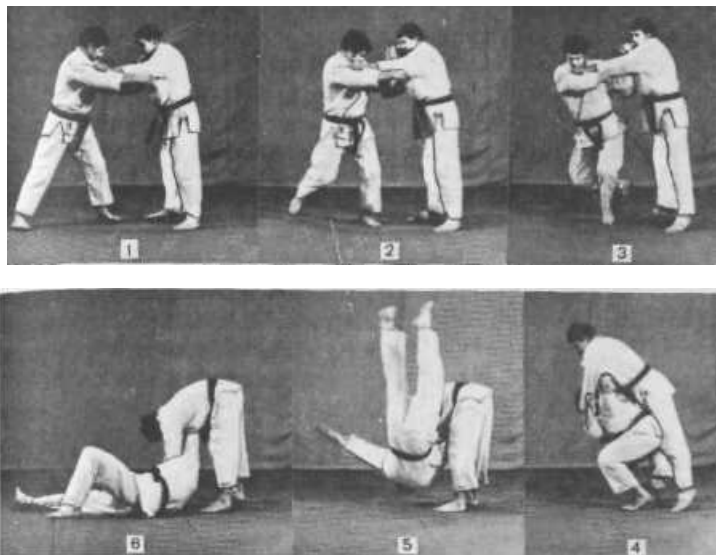


Рис. 51

и развернуть стопу внутрь;

2,3 — сильным рывком руками вывести Уке на левый носок, одновременно разворачиваясь на левой ноге и подседая;

4 — продолжая выводить Уке руками вперед-вверх, подсесть под него;

5,6 — наклоняясь вперед и закручивая руками под себя-в сторону, бросить Уке на спину.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот.
2. За пройму и отворот.

Комбинации. 1. От броска захватом за одну ногу. 2. От отхвата голенью изнутри. 3. От подсечки под пятку изнутри. 4. От зацепа стопой изнутри.

Защиты. 1. Зашагнуть по ходу подворота Тори. 2. Зашагнуть за спину Тори. 3. Развернуться к Тори боком. 4. Присесть.

Контрприемы. 1. Бросок прогибом. 2. Зацеп голенью снаружи под одноименную ногу. 3. Задний переворот.

Характерные ошибки.

1. Перекручивание или недоворот таза.
2. Уке недостаточно сильно выводится на носок ноги руками.
3. Тори не подсекает достаточно низко.
4. После начального рывка прекращается тяга руками.
5. После подворота Уке не выпрямляет ноги и не подбивает Тори тазом.

Бросок через спину с колен

Бросок удобнее выполнять, когда Уке наклонился вперед или движется на Тори.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за разноименные отворот и рукав (рис. 52):

1 — подшагнуть правой ногой к Уке и развернуть ее пальцами внутрь;

2, 3, 4 — сильным рывком вывести Уке на правый носок, одновременно подворачиваясь под него и быстро становясь на колени;

5, 6 — продолжая тягу руками и наклоняясь туловищем вперед, бросить Уке на спину.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот.
2. За пройму и отворот.

Комбинации. 1. От

подсечки под пятку изнутри. 2. От охвата голенью изнутри. 3. От броска **выхватом** за одну ногу. 4. От зацепа **стопой** снаружи.

Защиты. 1. Упереться рукой в спину Тори. 2. Зашагнуть за спину Тори. 3. Зашагнуть по ходу подворота Тори. 4. 'Развернуться боком к Тори. 5. Выпрямиться, **выставляя** вперед ногу.

Контрприемы. 1. Зацеп голенью снаружи за **однo-**именную ногу.

Характерные ошибки.

1. Недоворот или пере-кручивание таза. 2. Уке недостаточно сильно **вы-**

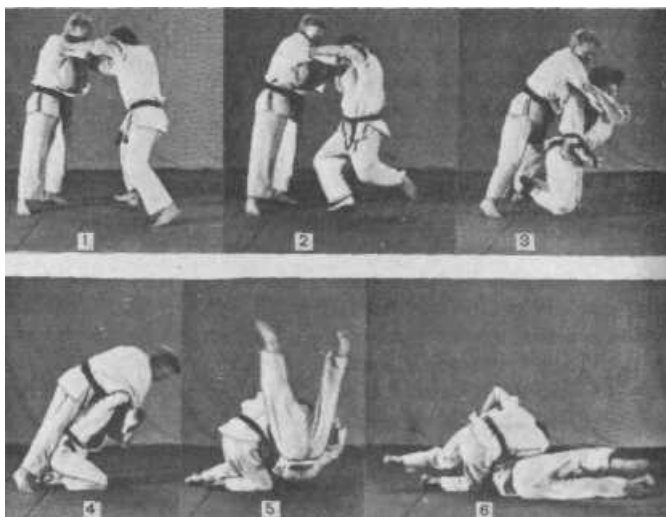


Рис. 52

водится вперед на носки.
3. После начального рывка прекращается тяга руками.

Бросок через спину захватом двух рук

Бросок удобно выполнять, когда Уке вытянул руки вперед.

И. п. Уке находится во фронтальной стойке. Тори захватывает Уке за разноименные рукава обратным хватом (рис. 53):

1 — подшагнуть к Уке правой ногой;

2, 3, 4 — разворачиваясь на ней и выбивая правую руку вверх-на себя, подвернуться и подсесть под Уке;

5,6 — продолжая тягу

руками, наклоняясь туловищем и выбивая тазом, бросить Уке спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За концы рукавов.
2. За конец рукава и локоть.

Комбинации. 1. От подсечки под пятку изнутри. 2. От задней подножки. 3. От зацепа стопой снаружи.

Защиты. 1. Прижать локоть выбиваемой руки к себе. 2. Развернуться боком к Тори и присесть. 3. Зашагнуть за спину Тори.

Контрприемы. 1. Боковая подсечка. 2. Задняя подножка.

Характерные ошибки. 1. Недостаточно сильно выбивается атакуемая ру-

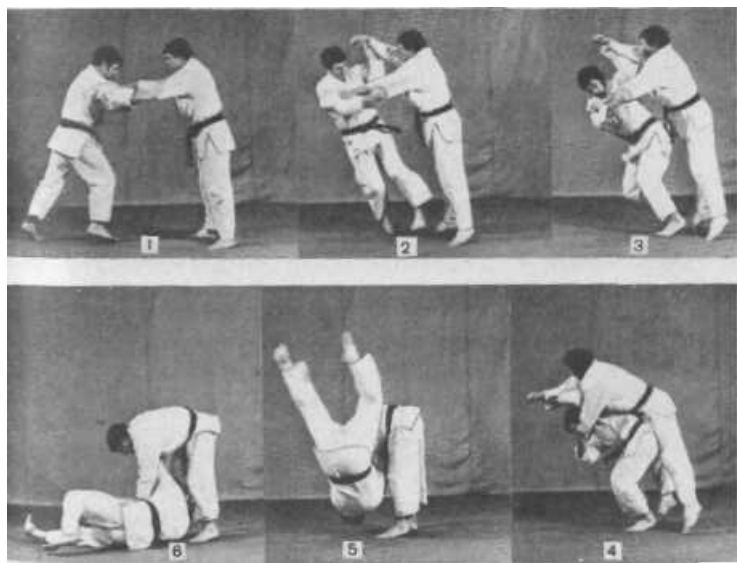


Рис. 53

ка Уке. 2. Перекручивается или недоворачивается таз. 3. В момент поворота прекращается тяга руками.

Бросок через спину обратным захватом

Бросок удобно выполнять, когда Уке выставит одну руку вперед.

И. п. Уке находится во фронтальной стойке. Тори захватывает Уке за разноименную руку обратным захватом и отворот (рис. 54):

1 — подшагнуть левой ногой на полшага к Уке и развернуть стопу наружу;

2 — выбивая правой рукой левую руку Уке

и разворачиваясь на левой ноге, зашагнуть правой ногой между ногами Уке;

3,4 — продолжая вытягивать Уке руками вперед-вверх, подставить левую ногу к правой и подсесть под Уке;

5,6 — продолжая тягу руками, закручиваясь туловищем и выбивая тазом, бросить Уке спиной на татами.

Варианты захватов. •

1. За руку и отворот.
2. За руку и пройму.

Комбинации. 1. От подсежки под пятку изнутри. 2. Задней подножки. 3. От броска через спину.

Защиты. 1. Опустить локоть атакуемой руки вниз и не дать ее

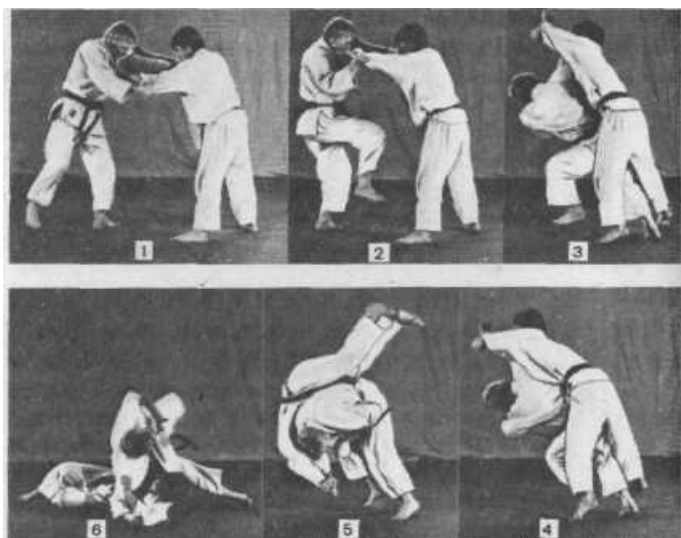


Рис. 54

выбить вверх. 2. Развернуться боком к Тори и выставить вперед ногу. 3. **Зашагнуть** за спину Тори. 4. Зашагнуть по ходу подворота Тори.

Контрпиемы. 1. Задняя подножка. 2. Боковая подножка. 3. Зацеп стопой снаружи.

Характерные ошибки. 1. Уке падает в направлении свободной руки. 2. Недостаточно сильно выбивается атакуемая рука Уке. 3. Тори не подсекает под Уке. 4. Тори перекручивает или недоворачивает таз.

БРОСКИ ПРОГИБОМ

Бросок удобно выполнять, когда Уке наклонил-

ся вперед и движется на Тори.

И. п. Борцы находятся в разноименных стойках. Тори захватывает Уке за пояс и разноименный отворот (рис. 55):

1, 2, 3 — подшагивая к Уке; подсесть под него, плотно прижать его к груди и отклониться назад;

4, 5, 6 — продолжая отклоняться назад и прижимать Уке к себе, оторвать его от татами и, падая назад и разворачиваясь, бросить Уке спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За отворот и пояс. 2. За руку и пояс. 3. За пройму и пояс. 4. В обхват туловища.

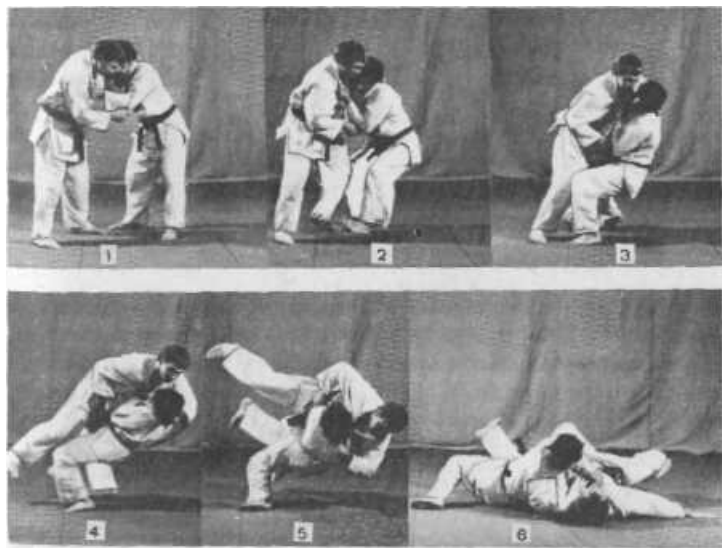


Рис. 55

Комбинации. От броска через бедро.

Защиты. 1. При падении развернуться грудью к Тори и выставить ногу.

Контрприемы. 1. Подсечка изнутри под пятку. 2. Зацеп голенью снаружи под разноименную ногу.

Характерные ошибки.

1. Недостаточный подсед под Уке. 2. При подбиве Тори не отклоняется назад. 3. При падении нет разворота грудью к коврику.

СБИВАНИЯ

Сбивания назад через ногу

Бросок удобно выполнять, когда Уке тянет на себя или отходит назад.

И. п. Борцы находятся в разноименных стойках. Захват за кимоно на спине и отворот (рис. 56): 1 — подшагнуть к Уке опорной ногой и вывести из равновесия на атакуемую ногу;

2,3 — продолжая сбивать Уке на атакуемую ногу, отклониться в бое и подвести атакующую ногу **сзади**, не ставя ее на татами;

4,5,6 — продолжая падать в сторону и утаскивая за собой Уке, бросить его на **татами**, разворачиваясь на него грудью.

Варианты захватов.

1. За кимоно на спине и отворот. 2. За кимоно

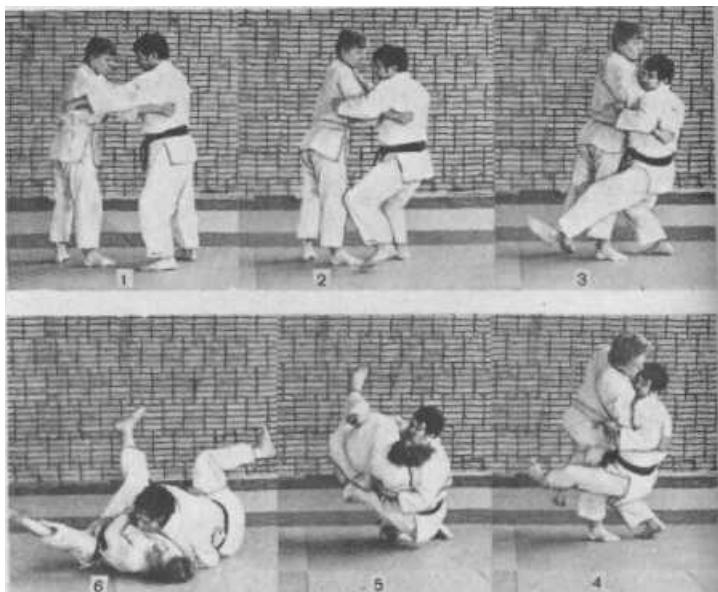


Рис. 56

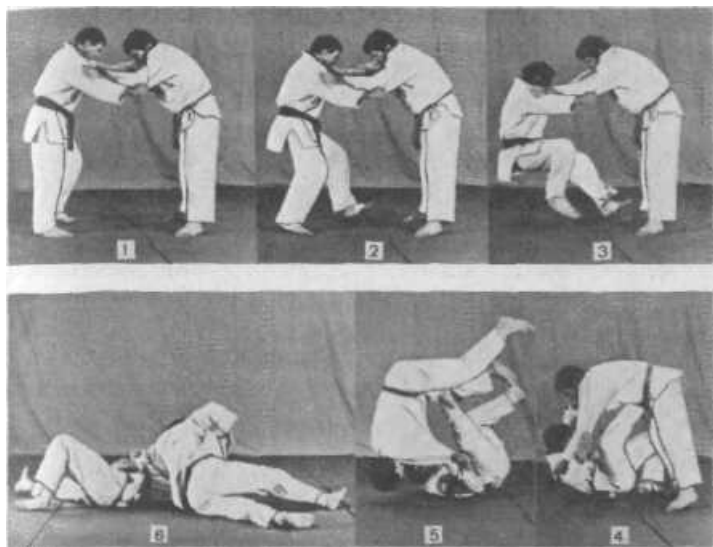


Рис. 57

на спине и пройму. 3. За кимоно на спине и ворот. 4. За руку сверху и туловище. 5. За руку сверху и шею.

Комбинации. 1. От броска через бедро. 2. От задней подножки. 3. От передней подножки.

Защиты. 1. Отклониться в сторону, противоположную сбиванию, и накрыть Тори. 2. Развернуться к Тори грудью и убрать атакуемую ногу назад. 3. Наклониться вперед и отставить назад атакуемую ногу.

Контрприемы. 1. Подхват изнутри. 2. Подсечка изнутри под пятку.

Характерные ошибки.

1. Уке недостаточно сильно выводится на ата-

куемую ногу. 2. Опорная нога Тори находится далеко. 3. Бросок выполняется в направлении отставленной назад опорной ноги.

БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Бросок через голову упором стопой

Бросок удобно выполнять, когда Уке наклонился вперед и движется на Тори.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за разноименные руки под локтями (рис. 57):

1,2,3 подшагнуть опорной ногой между ногами Уке и сильным рывком руками сбить его на носки;

4 — продолжая тянуть руками, подсесть к пятке опорной ноги и поставить толчковую ногу стопой на живот Уке;

5,6 — продолжая тянуть руками, вытолкнуть толчковой ногой Уке вверх, перебросить через себя, перекувырнуться и лечь на Уке.

Варианты захватов.

1. За две руки. 2. За руку и отворот.

Комбинации. 1. От подсечки изнутри под пятку. 2. От зацепа стопой снаружи. 3. От захвата голенью изнутри. 4. От броска захватом за одну ногу. 5. От броска **выхватом** за две ноги.

Защиты. 1. Выпрямиться и удержать Тори на весу **руками**. 2. Зашагнуть в сторону свободной руки и, развернувшись, накрыть Тори." 3. Стать на колени.

Контрприемы. 1. Боковая подсечка. 2. Бросок **выхватом** за одну ногу.

Характерные ошибки. \. Тори садится далеко от Уке. 2. Недостаточно сильно тянут руки. 3. Бросок идет в направлении свободной руки. 4. Уке не выбивается толчковой ногой.

Бросок через голову подсадом голенью

Бросок удобно выполнять, когда Уке находится

в низкой односторонней стойке и движется на Тори.

И. п. Уке находится во фронтальной стойке в захвате за одноименный отворот. Тори захватывает Уке за одноименную руку (рис. 58):

1,2 — сильным рывком рукой потянуть Уке за захваченную руку, одновременно подшагивая к нему между ногами левой ногой и захватывая рукой кимоно на спине сверху;

3,4 — наклоняя Уке вниз руками и туловищем и отклоняясь назад, подшагнуть правой между ногами Уке, одновременно упираясь голенью другой ноги в одноименное бедро Уке изнутри;

5 — продолжая отклоняться назад и утаскивая за собой Уке, сесть к пятке опорной ноги и перебросить Уке через себя руками и подсадом голенью;

6 — как только Уке упадет спиной на татами, **перевернуться** вслед за ним и накрыть его сверху.

Варианты захватов.

1. За руку и **кимоно**. 2. За руку и пояс на спине. 3. За руку и ворот. 4. За руку и одноименный отворот под рукой Уке.

Комбинации. 1. От зацепа стопой снаружи. 2. От подсечки изнутри под пятку. 3. От подхвата

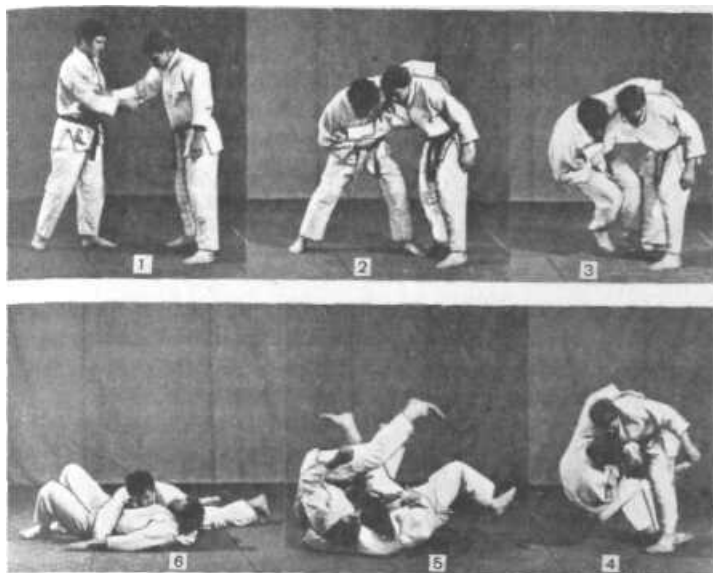


Рис. 58

изнутри. 4. От отхвата голенью изнутри.

Защиты. 1. Выпрямиться и, упираясь свободной рукой в одноименное плечо, рывком освободить захваченную руку. 2. В момент подсада Тори зашагнуть в сторону свободной руки. Сесть на колени.

Контрприемы. 1. Задняя подножка. 2. Бросок **ВЫХВАТОМ** за одну ногу. 3. Двойной подбив («ножницы»).

Характерные ошибки. 1. Уке недостаточно выведен из равновесия. 2. Недостаточно затянута захваченная рука. 3. Не выполняется подсаживающее движение голенью.

БРОСКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ

Бросок через плечи («мельница»)

Бросок удобно выполнять, когда Уке наклоняется вперед или движется на Тори.

И. п. Борцы находятся во фронтальных стойках. Захват за разноименный отворот (рис. 59):

1, 2, 3 — сильным **рывком** рукой сбить Уке на носки. Подшагивая и подседая, положить Уке на плечи;

4 — продолжая вытягивать Уке вперед-в сторону, встать в стойку с ним на плечах;

5, 6 — переворачивая Уке в воздухе, бросить

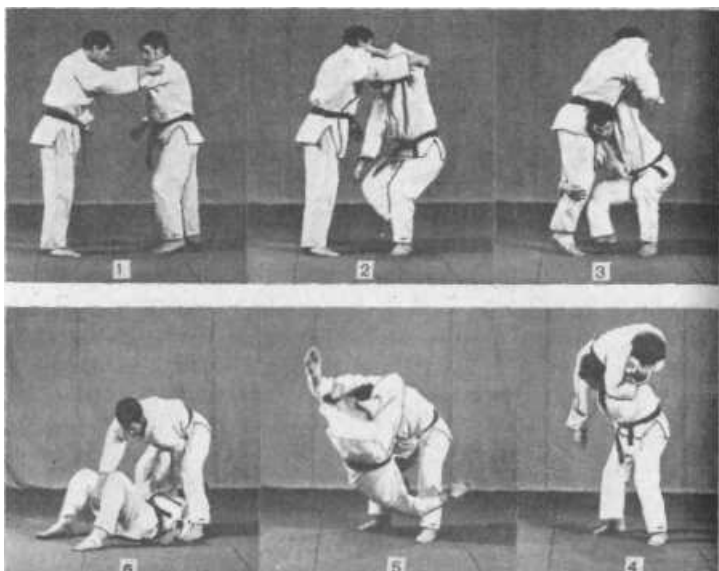


Рис. 59

его спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За руку и бедро. 2. За пройму и голень. 3. За отворот и бедро.

Комбинации. 1. От броска через спину. 2. От **выхвата** за бедро.

Защиты. 1. Захватить свободную руку. 2. Захватить два отворота.

Контрприемы: 1. Зацеп разноименной голенью снаружи. 2. Рычаг локтя двумя ногами.

Характерные ошибки.

1. Тори подходит лицом к Уке. 2. Недостаточно силен рывок рукой. 3. Сбрасывание Уке не с разворотом плечами.

Бросок через плечи («мельница») с колен

Бросок удобно выполнять, когда Уке наклонен вперед и движется на Тори.

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за разноименные отворот и рукав (рис. 60):

1 — подшагнуть к Уке правой ногой на полшага;

2,3 — сильным рывком левой рукой сбить Уке на правый носок, подсесть под него на колени, разворачиваясь боком, захватить бедро одноименной ноги изнутри и положить Уке себе на плечи;

4, 5, 6 — выпрямляясь на коленях, оторвать Уке от татами и, переворачивая, бросить спиной на татами.

Варианты захватов.

1. За руку.
2. За пройму.
3. За отворот.

Комбинации. 1. От подсечки изнутри под пятку. 2. От задней подножки. 3. От отхвата голенью изнутри.

Защиты. 1. Захватить свободную руку Тори. 2. Выпрямиться и не **дать** наклонить себя. 3. Зашагнуть за спину Тори. 4. Захватить пояс Тори свободной рукой.

Контрприемы. 1. Сбивание назад. 2. Рычаг локтя двумя ногами.

Характерные ошибки.

- 1 Недостаточно сильный

рывок рукой. 2. Тори не разворачивается к Уке боком. 3. Недостаточно глубокий подсед под Уке. 4. Переворачивание Уке в направлении свободной руки.

ПОДСАДЫ

Подсад бедром изнутри

Бросок удобнее выполнять, когда Уке находится в низкой стойке.

И. п. Уке наклонен вниз. Тори захватывает Уке за руку и ворот (рис. 61):

1 — резким рывком наклонить Уке и захватить его за пояс сзади сверху;

2 — продолжая наклонять Уке **вниз**, не

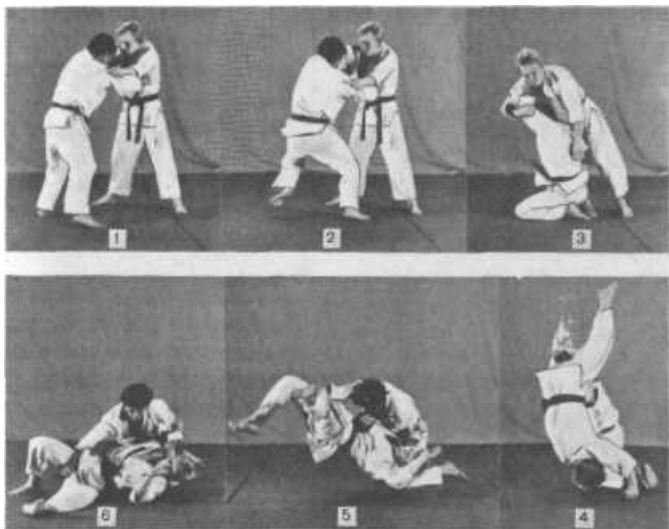


Рис. 60

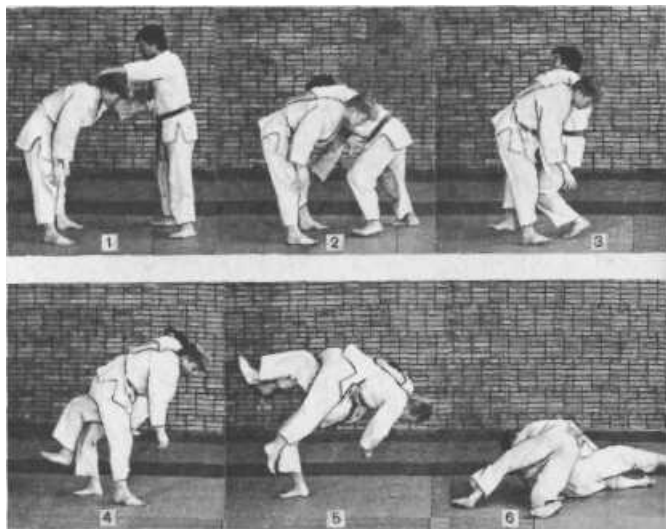


Рис. 61

давая ему выпрямиться, захватить Уке другой рукой за разноименное бедро;

3 — подшагивая к Уке вплотную и распрямляясь, оторвать захваченную ногу от татами;

4,5 — отклоняясь назад и подсаживая бедром изнутри, оторвать Уке от татами, перевернуть его и бросить спиной на татами;

6 — в момент касания Уке спиной татами развернуться грудью на него.

Варианты захватов.

1. За руку и ворот.
2. За **отворот** и ворот.
3. За отворот. 4. За руку.

Комбинации. 1. От **выхвата** за одну ногу. 2. От броска **выхватом**

за две ноги. 3. От подсечки под пятку изнутри

Защиты. 1. Выпрямиться, не дать захва-

тить пояс сзади. 2. Не дать захватить одну ногу рукой, блокируя ее. Не дать оторвать ногу от татами, ставя ее между ногами Тори.

Контрприемы. 1. Бросок через бедро. 2. Бросок через спину. 3. Задняя подножка. 4. Подсад бедром изнутри.

Характерные ошибки.

1. В момент захвата за пояс сверху Уке не сбивается вниз. 2. Тори недостаточно глубоко подшагивает под Уке. 3. Уке не переворачивается в воздухе и накрывает Тори.

ТЕХНИКА ПЕРЕВОДОВ В ПАРТЕР

В литературе по дзюдо технике переводов в партер почти не уделяется внимания. Это, возможно, объясняется тем, что переводы не оцениваются. Именно поэтому, на наш взгляд, в тренировке большинства дзюдоистов изучению и совершенствованию техники переводов в партер не уделяется должного внимания.

Возникает вопрос, нужно ли дзюдоисту знать переводы в партер и владеть ими? Многолетний опыт подготовки дзюдоистов высокой квалификации, систематический анализ соревновательной деятельности на состязаниях различного ранга позволяют утверждать, что незнание техники переводов — один из существенных недостатков технико-тактической подготовки современного дзюдоиста.

В схватках часто встречаются дзюдоисты разных стилей: один хорошо борется в стойке и превосходит в этом своего товарища, другой лучше борется в партере. Возникает простая на первый взгляд задача. Одному борцу постараться сбросить соперника в стойку, другому, не проиграв в борьбе стоя, перевести

борьбу в партер. И вот тут важно перевести борьбу в партер так, чтобы не получить предупреждение. А это можно сделать, только владея техникой переводов. Известный борец, заслуженный мастер спорта Д. Л. Рудман, славившийся исключительным умением бороться лежа, владел целым комплексом способов переводов борьбы в партер.

Часто в соревновательных схватках возникают ситуации, когда до конца остается немного времени и один из борцов выигрывает. Проигрывающий борец, как правило, стремится изменить ход поединка в свою пользу, непрерывно атакуя, увеличивает темп схватки. И здесь владение техникой переводов может сослужить добрую службу выигрывающему борцу. Он может умело перевести борьбу в партер, тем самым сбить темп схватки, и в борьбе лежа безопаснее довести схватку до победного конца.

Техника переводов в партер достаточно хорошо разработана в борьбе вольной и классической. Ниже описана техника некоторых наиболее употребительных переводов.

Перевод рывком за руку

Прием удобно выполнять, когда Уке наклонился вперед и движется на Тори.

И. п. Борцы стоят во фронтальной стойке вне захвата (рис. 62):

1,2 — левой рукой захватить правую руку Уке и протянуть ее к себе;

3,4 — перехватить атакуемую руку Уке правой рукой и усилить рывок, направляя руку Уке перед собой;

5 — продолжая рывок, зашагнуть сбоку от Уке и обхватить его туловище;

6 — еще более закручиваясь и нагружая правую ногу Уке тяжестью его и своего* тела, сбить Уке на колено, зашагнув за его спину.

Комбинации. От броска **выхватом** за две ноги.

Защиты. 1. В момент рывка за руку прижать локоть к туловищу. 2. Зашагнуть по ходу забега Тори, разворачиваясь к нему грудью.

Контприемы. 1. Бросок через спину с колен. 2. Бросок выхватом за одну ногу. 3. Подсечка под пятку изнутри. 4. Зацеп голенью изнутри под одноименную ногу. 5. Задняя подножка.

Характерные ошибки.

1. Нога Уке недостаточно сильно нагружается тя-

жестью тела. 2. Уке не сбивается **вперед-в** сторону.

2. Перевод нырком.

Прием удобно выполнять, когда Уке в высокой стойке наклонился вперед или движется на Тори.

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Атакующей рукой Уке захватывает ворот Тори (рис. 63):

1,2 — **подбить** атакуемую руку Уке вверх, рвануть **его** на себя, наклониться и поднырнуть головой под руку;

3,4 — продолжая сбивание Уке вперед, зашагнуть сбоку от него и обхватить туловище;

5,6 — закручивая Уке вперед-вниз-в сторону и сбивая на колени, зашагнуть за его спину.

Варианты захватов.

1. За одноименный отворот. 2. За разноименный отворот. 3. За ворот. 4. За разноименную пройму.

Комбинации. 1. От броска выхватом за две ноги. 2. От броска «мельницей».

Защиты. 1. В момент подбива опустить атакуемую руку вниз. 2. В момент нырка зажать шею Тори между плечом и предплечьем атакующей руки. 3. Зашагнуть по ходу проведения приема и развернуться к Тори грудью.

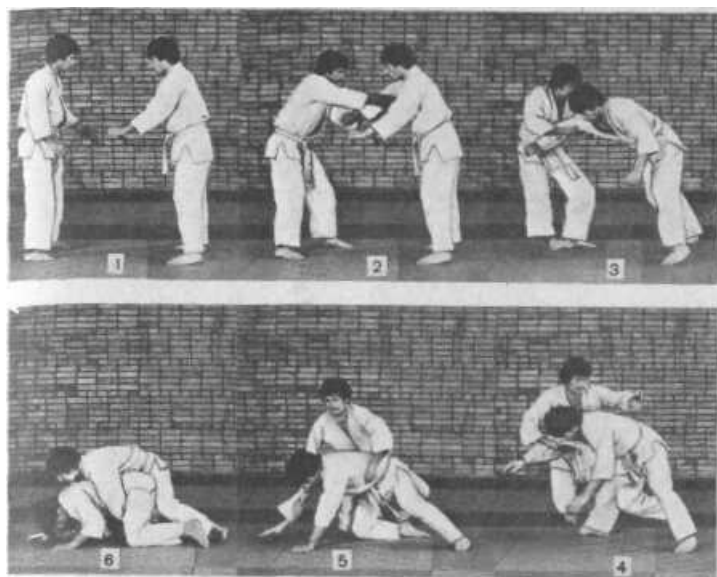


Рис. 62

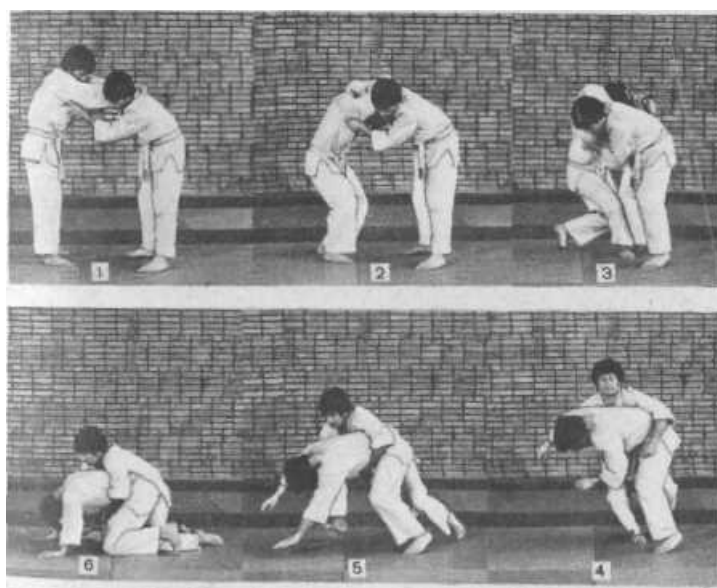


Рис. 63

Контрпириемы. 1. Подхват под две ноги. 2. Задняя подножка. 3. Бросок через бедро.

Характерные ошибки. 1. Рука Уке выбивается недостаточно сильно. 2. В момент нырка Тори наклоняется и не сгибает ноги. 3. Уке не сбивается и не нагружается на опорную ногу.

3. Перевод вращением (вертушка)

Прием удобно выполнять, когда Уке наклонился вперед и движется на Тори.

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват за разноименную руку (рис. 64):

1,2 — сильным рывком за захваченную руку сбить Уке * вперед на правую руку и зашагнуть левой ногой;

3,4 — прогибаясь, перекручивая таз и разворачиваясь спиной к Уке, стать на колени и, продолжая тянуть за захваченную руку, сбить его на колени;

5,6 — в момент падения вытащить голову из-под захваченной руки и обхватить туловище Уке сзади.

Варианты захватов.

1. За разноименную руку. 2. За разноименный оборот. 3. За разноименную пройму.

Комбинации. 1. От броска **выхватом** за одну

ногу. 2. От броска **выхватом** за две ноги.

Защиты. 1. Выпрямиться и удержать Тори на захваченной **руке**. 2. Захватить пояс Тори и не дать подвернуться,

Контрпириемы. 1. Скрутить Тори на спину. 2. Зацеп стопой снаружи.

Характерные ошибки.

1. Уке недостаточно сильно выводится на носки. 2. Разворот спиной к Уке без прогибания туловища. 3. Не перекручивается таз Тори.

4. Перевод рывком захватом ворота

Прием выполнять удобно, когда Уке наклонился вперед и движется на Тори.

И. п. Борцы находятся вне захвата во фронтальной стойке. В качестве тактической подготовки Тори имитирует попытку провести бросок **выхватом** за две ноги (рис. 65):

1,2 — наклонившись и сделав широкий шаг к Уке, имитировать попытку прохода в ноги;

3 — Уке, реагируя на это движение, наклоняется, выставляет руки и отставляет ноги назад;

4 — выпрямляясь, захватить кимоно на **спин** Уке и резко рвануть его вперед-вниз;

5—6 — как только Уке коснется татами руками, забежать за его спину и

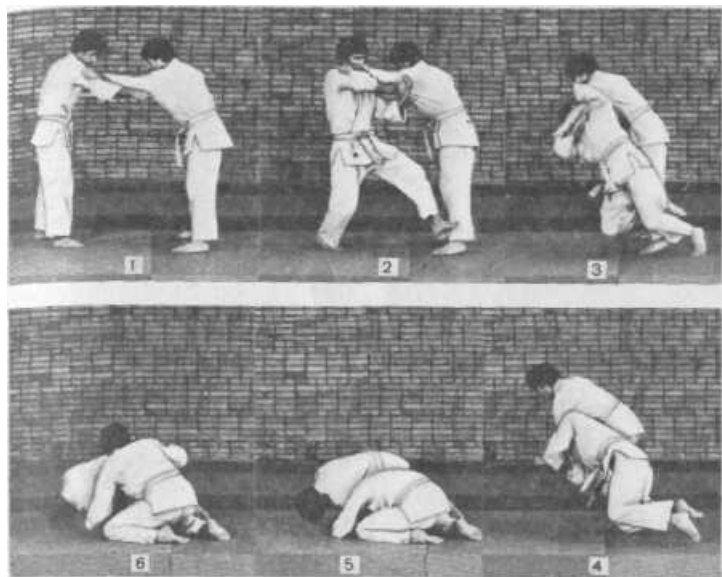


Рис. 64

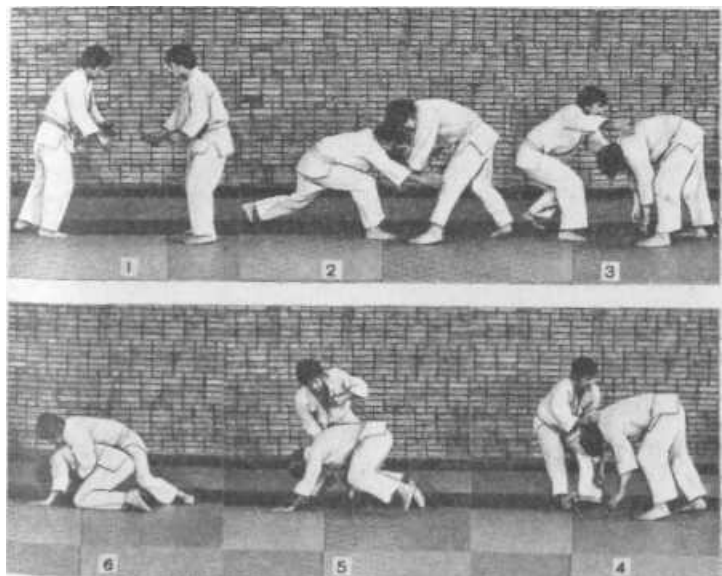


Рис. 65

обхватить руками туловище.

Варианты захватов.

1. За кимоно на спине.
2. За руку и кимоно.
3. За руку и отворот.

Комбинации. 1. От броска **выхватом** за две ноги. 2. От броска **выхватом** за одну ногу. 3. От подсечки под пятку изнутри. 4. От отхвата голенью изнутри.

Защита. В момент рывка выпрямиться и подшагнуть вперед.

Контрприем. Бросок **выхватом** за две ноги.

Характерные ошибки.

1. Сбивание, когда Уке недостаточно **наклонился** вперед.
2. Недостаточно резкое и **сильное** сбивание.

5. Перевод сбиванием разнойжой

Прием удобно выполнять, когда Уке стоит наклонившись вперед, широко расставив ноги.

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват за отворот и пояс сзади (рис. 66):

1,2 — резким движением рук сбить Уке на опорную ногу, одновременно заводя ногу между его ногами;

3,4 — разворачиваясь спиной к Уке и выбивая атакуемую ногу изнутри, сбить Уке **вперед-вниз-в сторону**;

5,6 — как только Уке коснется татами руками, зашагнуть сзади за спину

и обхватить **туловище**.

Варианты захватов

1. За отворот и пояс сзади.
2. За отворот Л туловище в обхват.

Комбинации.

1. От зацепа стопой снаружи.
2. От отхвата **голенью** изнутри.
3. От подсечки; под пятку изнутри.
4. **От** броска **выхватом** за две ноги.

Защиты. Развернуться боком к Тори и **поставить** колено атакуемой ноги в подколенный **сгиб** атакующей ноги. 2. **Переступить** через **атакующую** ногу.

Контрприем. Подсад бедром сзади.

Характерные ошибки. Уке недостаточно сильно] выводится из равновесия на опорную ногу. 2. В момент подбива Уке не закручивается руками вниз-под себя.

6. Перевод выседом

Прием удобно выполнять, когда Уке **наклонился** вперед.

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Уке захватил Тори за **кимоно** под рукой (рис. 67):

1 — сильным рывком сбить Уке на носки и, не отпуская **захваченную руку**, завести одноименную руку сверху;

2,3 — упирая эту руку в бедро Уке, зашагнуть за его спину, захватывая другой **рукой** туловище;

4, 5, 6 — продолжая

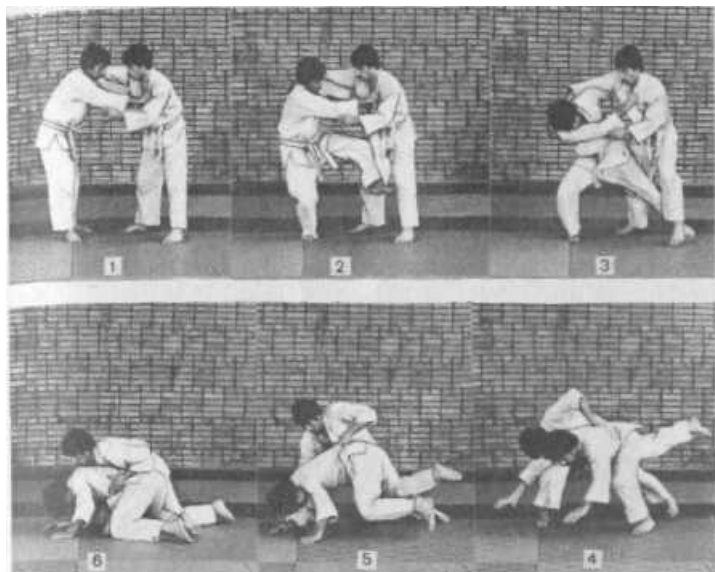


Рис. 66

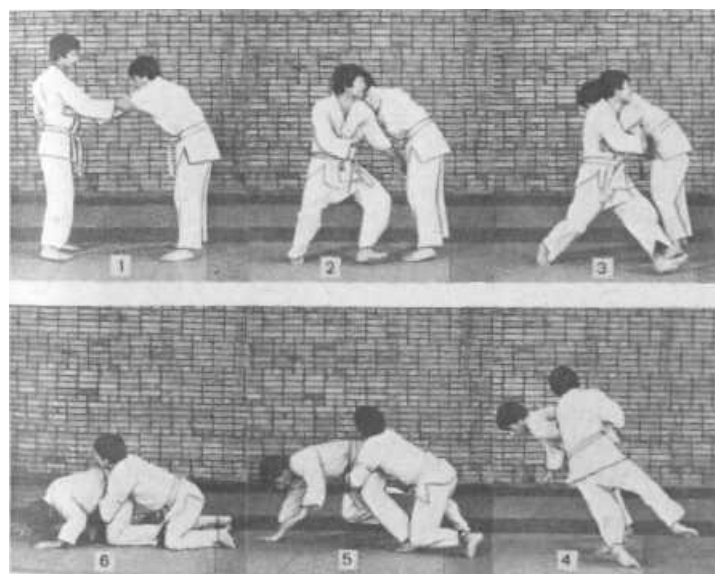


Рис. 67

заходить за спину Уке, сбить его на колени вперед, обхватив руками туловище.

Защиты. 1. Зашагнуть за спину Тори и рывком освободить захваченную руку. 2. Захватить атаковую руку.

Контрприемы. 1. Опережая Тори, зашагнуть за плечо и перевести его

в партер. 2. Не **отпуская** захват, выполнить заднюю подножку.

Характерные ошибки.

1. Уке недостаточно сильно сбивается на носки. 2. При забегании за спину Уке недостаточно полно использует для его **сковывания** силу тяжести тела Тори.

ТЕХНИКА ПРИЕМОВ В ПАРТЕРЕ

Техника приемов в партере включает в себя:

1. Удержания.
2. Удушающие приемы.
3. Болевые приемы.
4. Переворачивания.

УДЕРЖАНИЯ

1. Удержание верхом (рис. 68)

При проведении этого удержания необходимо зацепить ногами снаружи ноги Уке и развести их, чтобы лишить его возможности оттолкнуться ими от татами. Если Уке **удалось** освободить одну или обе ноги, надо согнуть ноги и поднимать голени ногами Уке. Захват руками может быть различным и чаще всего переменным, **чтобы** обеспечить **наибольший** угол устойчивости при уходе от удержания.

Чтобы уйти от этого **удержания**, необходимо захватить руку Тори и

прижать ее плотно к **туловищу**, освободить противоположную ногу и, опираясь ею о татами, встать на мост, резким **движением** всего тела **перевернуть** Тори и выйти наверх.

Чтобы **замаскировать** свой уход, можно провести попытку ухода в одну сторону, а затем сразу же в другую.

2. Удержание верхом спиной (рис. 69)

При проведении этого удержания следует, **широко** расставив ноги, захватить обе руки Уке и, немного поднимая таз от татами, перенести большую часть тяжести тела на Уке.

Чтобы уйти от этого удержания, необходимо освободить от захвата какую-нибудь руку и прокрутиться на грудь в сторону освобожденной руки.

3. Удержание поперек (рис. 70)



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

При проведении этого удержания необходимо отодвинуться тазом от Уке (следя за тем, чтобы сохранился контакт туловища с грудью), захватить одной рукой штанину, а другой кимоно на спине через плечо Уке.

Для ухода от удержания необходимо:

а) придвинуть ноги к ногам Тори, противодействуя рукой перемещению Тори в сторону головы и захватить ближнюю ногу между своими ногами;

б) упираясь руками в грудь и подбородок Тори и подводя ближнюю ногу под него, отжать Тори от себя.

4. Удержание сбоку (рис. 71)

При этом удержании необходимо, плотно прижимая захваченную руку Уке к себе, отодвинуться от него. Следить, чтобы Уке не приближал свои ноги к ногам Тори, компенсируя это загибанием в сторону головы.

Для ухода от удержания необходимо:

а) придвинуть ноги к дальней ноге Тори и, помогая захваченной рукой, захватить ее ногами;

б) отжимая руками голову Тори, зацепить ее ногой и, отжимая от себя, опрокинуть его на спину;

в) развернуться гру-

дью к Тори, соединить руки на его поясице, прижать к себе и, выходя на мост, перевернуть через себя.

5. Удержание сбоку спиной (рис. 72)

При проведении этого удержания следует одной рукой захватить одноименную руку Уке и плотно прижать ее к себе, а другой — ближнюю штанину.

Для ухода от удержания необходимо:

а) освободить захваченную руку и, выходя на мост, перевернуться на живот в сторону от Тори;

б) попытаться сесть на ягодицы, обхватить руками туловище Тори и, поймав его ответное действие на попытку сесть, перевернуть через себя;

в) отжимая свободной рукой голову Тори, зацепить ее свободной рукой и, отжимая его от себя, выйти наверх, придавляя Тори к татами.

6. Удержание со стороны головы (рис. 73)

Для проведения удержания необходимо прижать плечом к себе одну (или обе) руку Уке. Второй рукой (если захвачена только одна рука Уке) захватить за пояс Уке снизу. Устойчивое положение сохраняется за счет широко расставленных ног и перемещений туловища.



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73

Для ухода от удержания необходимо:

а) просунуть руки под Тори и, отрывая его от татами, прокрутиться под ним;

б) обхватить туловище руками и, сделав ложную попытку перевернуть Тори в одну сторону, встать на мост и перевернуть его в другую сторону.

УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ

Удушающие приемы не используются ни в одном виде спортивной борьбы. Они специфичны лишь для дзюдо. В применении их родоначальники дзюдо — японские спортсмены — достигли совершенства. Некоторые советские дзюдоисты достаточно эффективно применяют удушающие приемы. Однако в целом этим разделом техники наши дзюдоисты владеют недостаточно. В связи с этим их изучению необходимо уделить особое внимание.

Удушающие приемы проводятся из разнообразных положений. Однако для лучшего понимания специфики того или иного приема они будут описаны из несколько более искусственных положений, чем те, которые возникают в ходе реальной схватки.

Уке на коленях или животе, Тори — сверху

1. Удушающий прием захватом дальнего отворота

Если Уке сделал неудачную попытку проведения броска через спину с колен, то удобно провести удушающий прием захватом за дальний отворот (рис. 74).

И. п. Тори держит захват за разноименный отворот:

1 — зашагнув в сторону, потянуть захваченный отворот к себе, заведя его под подбородок Уке;

2,3 — продолжая плотно натягивать захвачен-

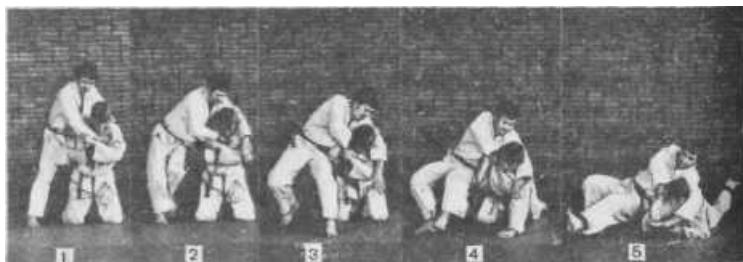


Рис. /4

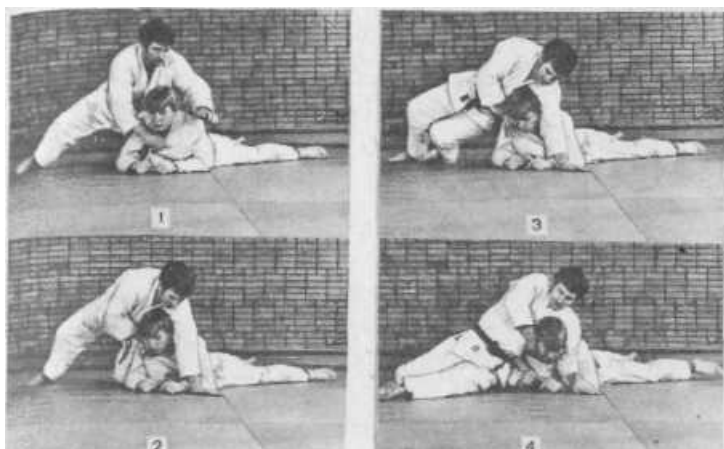


Рис. 75



Рис. 76

ный отворот, вынести одноименную ногу вперед, надавливая боком на Уке сверху;

4 — продолжая натягивать захваченный отворот и усиливая давление сверху тяжестью своего тела, провести удушение.

Этот вариант удушающего приема можно сделать и тогда, когда Уке лежит на животе (рис. 75).

Защиты. 1. Прижать подбородок плотно к гру-

ди и не дать завести под него захваченный отворот. 2. Захватить отворот и противодействовать натяжению этого отворота. 3. Перевернуться на спину в сторону к Тори.

2. Удушающий прием захватом ближнего отворота и руки (рис. 76)

1 — захватить ближний отворот разноименной рукой сверху, а другой рукой прижать к своему туловищу разноименную руку Уке;

2 — зашагнуть в сторону и, натягивая захваченный отворот под подбородком Уке, вынести другую ногу вперед;

3,4 — усиливая **сковывание** Уке тяжестью своего тела, провести удушение.

Защита. Прижать подбородок плотно к груди.

3. Удушающий прием захватом ближнего отворота и шеи из-под руки

И. п. Уке стоит на четвереньках (рис. 77). Тори находится сбоку:

1 — захватить ближний отворот разноименной рукой сверху;

2,3 — пропуская другую руку снизу под одноименной рукой Уке, вывести руку Уке и наложить предплечье своей руки на шею Уке;

4 — фиксируя руку и шею Уке и натягивая захваченный отворот под подбородком Уке, провести удушение (рис. 78).

Защиты. 1. Прижать подбородок плотно к груди. 2. Прижать плотно руку Тори к себе одно-

именной рукой. 3. Лечь на бок спиной к Тори.

4. Удушающий прием захватом дальнего отворота из-под ближней руки и ворота сверху

И. п. Уке на четвереньках. Тори, находясь внизу, захватывает дальний отворот одноименной рукой из-под ближней руки, а другой — ворот сверху (рис. 79):

1, 2, 3 — лечь на спину сбоку от Уке (рис. 80);

4 — натягивая захваченное кимоно, провести удушение (рис. 81).

Защита. Захватить руками отвороты своего кимоно и противодействовать удушению.

5. Удушающий прием полый кимоно сверху

И. п. Уке лежит на животе (рис. 82). Тори сбоку от него:

1,2 — захватив полу кимоно Уке ближней рукой, вытащить ее вверх;

3 — обернуть захваченную полу кимоно вокруг шеи Уке и перехватить ее другой рукой;

4 — фиксируя сверху

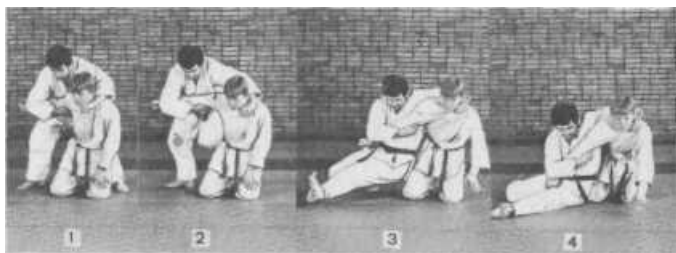


Рис. 77

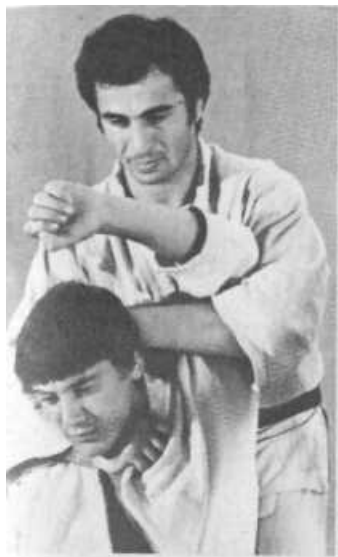


Рис. 78

Рис. 79

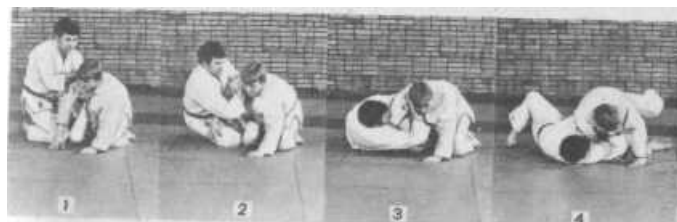


Рис. 80



Рис. 81

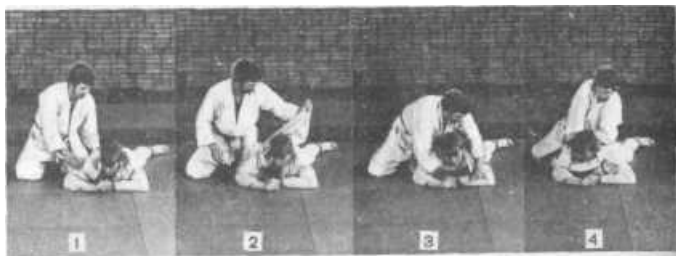


Рис. 82



Рис. 83

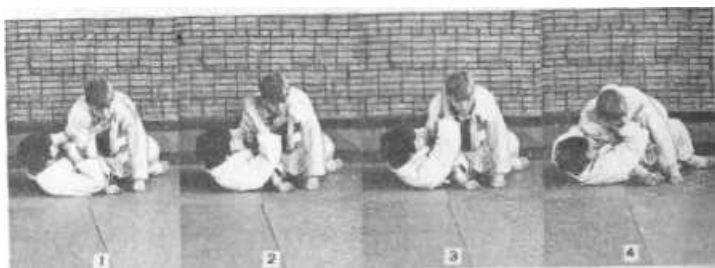


Рис. 84

рукой шею Уке и натягивая захваченную полу кимоно, провести удушение.

Защиты. 1. Прижать подбородок плотно к груди. 2. Перевернуться на бок лицом к Тори. 3. Захватить полу кимоно руками и противодействовать удушению.

6. Удушающий прием плечом, предплечьем и другой рукой на шее

И. п. Уке лежит на животе (рис. 83), Тори сбоку от него:

1,2 — провести далее предплечье под подбородком Уке и при этом зажать его шею локтевым сгибом;

3,4 — захватить атакуемой рукой другое предплечье, наложив его на шею, и провести удушение.

Защиты. 1. Прижать подбородок плотно к груди. 2. Захватить предплечье дальней руки и противодействовать удушению.

7. Удушающий прием захватом отворота из-под руки и ворота сверху (рис. 84).

1 — захватить одноименный отворот из-под разноименной руки Уке;

2,3 — захватить другой рукой ворот кимоно Уке с одноименной стороны (рис. 85);

4 — натягивая кимоно нижней рукой и фиксируя шею Уке предплечьем верхней руки, провести удушение.

Защиты. 1. В момент захвата отворота захватить свободную руку Тори. 2. Встать в стойку.

8. Удушающий прием ногами (рис. 86)



Рис. 85

1 — завести одну ногу на плечо разноименной руки Уке;

2,3 — поднять обе ноги и скрестить их на шее Уке вместе с рукой;

4 — зажимая ногами шею Уке, провести удушение.

Защиты. 1. Захватить нижнюю ногу Тори и не дать поднять ее. 2. Встать в стойку.

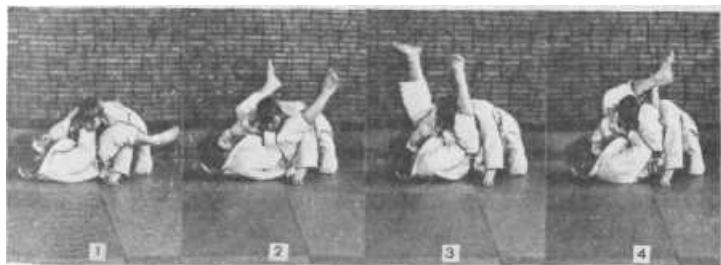


Рис. 86

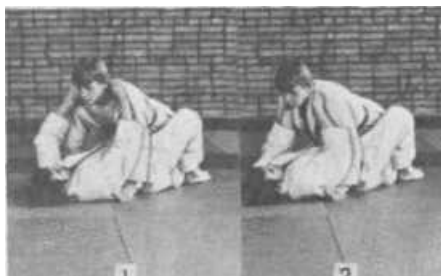


Рис. 87



Рис. 88

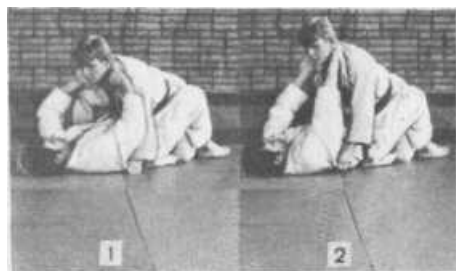


Рис. 89

9. Удушающий прием захватом разноименных отворотов (рис. 87)

1 — захватить разноименные отвороты кимоно *Уке* коротким хватом;

2 — натягивая отвороты кимоно *Уке* и разворачивая кисти ладонями вверх, провести удушение (рис. 88).

Защиты. 1. Просунуть

одну или обе руки снизу между руками Тори и развести его локти.
2. Встать в стойку.

10. Удушающий прием обратным захватом разноименных отворотов (рис. 89)

И. п.: 1 — захватить обратным хватом разноименные отвороты кимоно Уке;

2 — сильно сводя кисти за счет натяжения захваченных отворотов, провести удушение.

Защиты. 1. Просунуть одну или обе руки снизу между руками Тори и развести его локти.
2. Встать в стойку.

11. Удушающий прием захватом одноименных отворотов (рис. 90)

1 — захватить одной рукой обратным хватом одноименный отворот (короткий захват), а другой длинным захватом за другой отворот;

2 — воздействуя предплечьем верхней руки на гортань Уке и усиливая это воздействие натяже-



Рис. 90

нием отворота другой рукой, провести удушение.

Защиты. 1. Захватить **ЛОКОТЬ** верхней руки Тори и опустить его вниз.
2. Встать в стойку.

**Тори лежит на спине,
Уке сверху со стороны ног**

1. Удушающий прием захватом одноименных отворотов (рис. 91)

1 — Тори выполняет захват за одноименные отвороты (скрестно) четырьмя пальцами изнутри, разворачивая кисти к себе;

2,3 — затягивая отвороты и разворачивая кисти ладонями вниз, провести удушение.



Рис. 91

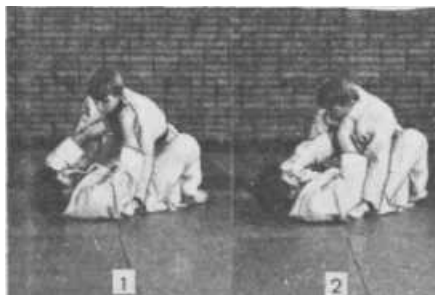


Рис. 92



Рис. 93

Защиты. 1. Прижать подбородок плотно к груди. 2. Захватить отвороты своего кимоно и препятствовать удушению. 3. Встать в стойку.

2. Удушающий прием захватом разноименных отворотов (рис. 92)

1 — Тори выполняет захват разноименных отворотов;

2 — потянув одну руку вверх, другую пропустить под нее, затянув отворот кимоно под подбородок Уке, провести удушение.

Защиты. 1. Прижать подбородок плотно к груди. 2. Захватив предплечье нижней руки Тори

разноименной рукой, препятствовать удушению. 3. Встать в стойку.

Вариант удушающего приема: Тори пропускает руку не под кимоно Уке, а сверху (рис. 93).

Удушающие приемы из стойки

1. Удушающий прием вращением захватом за разноименные отвороты

И. п. Борцы находятся в стойке (рис. 94). Тори захватывает за разноименные отвороты:

1 — зашагнуть в сторону и одновременно сделать рывок одноименной рукой;

2,3 — протаскивая одну руку под другую, прокрутиться под Уке, повисая на нем; .

4, 5, 6 — продолжая вращение, сбить Уке в партер и провести удушение.

Защиты. 1. Удерживая Тори руками, остаться в стойке. 2. В момент вращения Тори просунуть одну руку между его руками.

2. Удушающий прием вращением захватом одноименного отворота и ворота сверху.

И. п. Борцы находятся в стойке (рис. 95). Тори захватывает за одноименный отворот:

1,2 — придерживая захваченным отворотом вперед-вниз, наклонить Уке, завести отворот за его подбородок и захватить другой рукой ворот

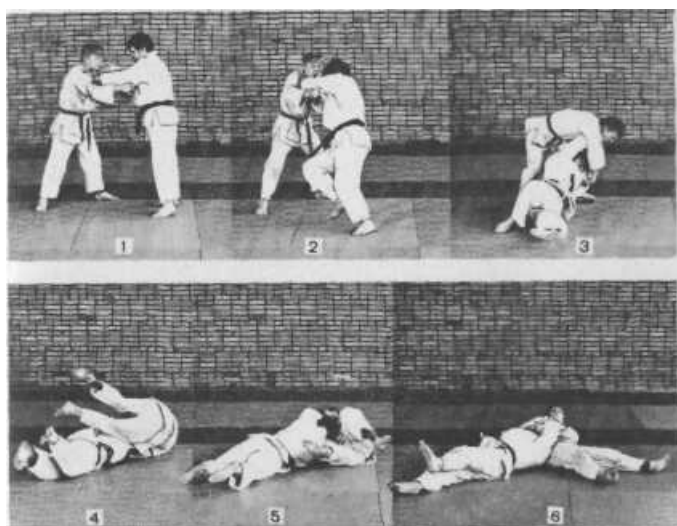


Рис. 94



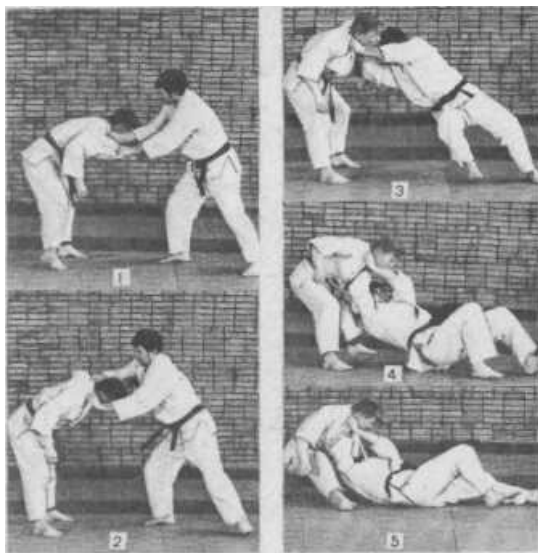


Рис. 96

с одноименной стороны;
3, 4, 5 — прокручиваясь под **Уке**, сбить его в партер и провести удушение.

Защиты. 1. В момент рывка Тори плотно прижать подбородок к груди. 2. Во время вращения выпрямиться и удержать Тори на весу.

3. Удушающий прием вращением с захватом за один ворот двумя руками

И. п. Борцы находятся в стойке. Тори захватывает за один 'отворот двумя **руками**, причем одноименная рука сверху (рис. 96):

1 — сильным рывком сбить Уке вперед-вниз;
2 — как только Уке

наклонился, завести **верхнюю** руку через его голову;

3, 4, 5 — вращаясь под Уке и сбивая его в партер, провести удушение.

Защиты. 1. Поднимая голову и выпрямляясь, не дать Тори завести руку через голову. 2. Удерживать Тори на весу во время вращения. 3. Плотное прижать подбородок к груди.

4. Удушающий прием, садясь с захватом одноименного отворота и ворота и выбиванием ноги

И. п. Борцы находятся в стойке. Тори захватывает за одноименный отворот (рис. 97):

1, 2, 3 — зашагивая

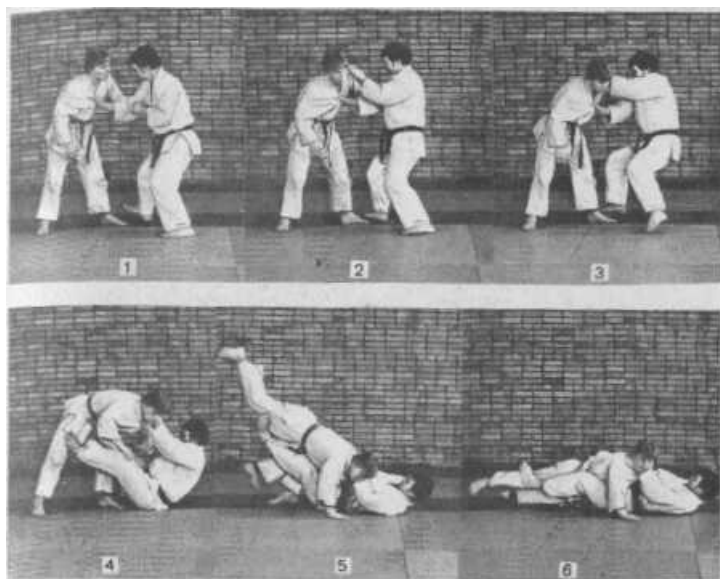


Рис. 97

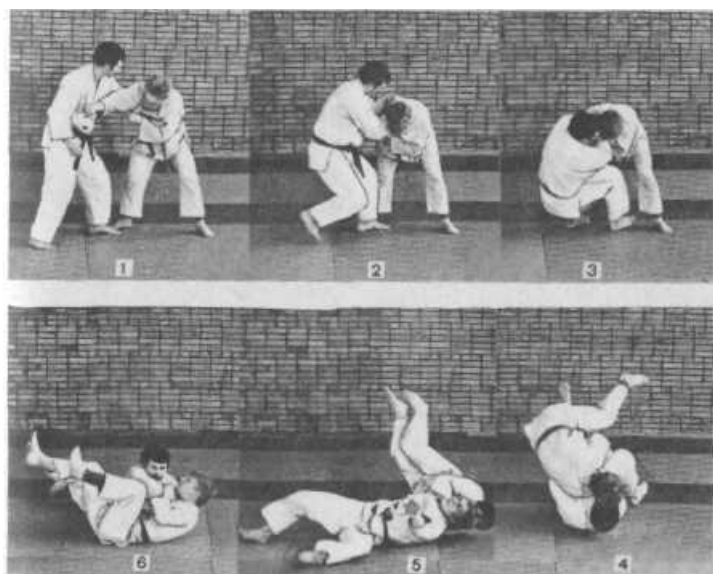


Рис. 98

в сторону и продергивая Уке вперед-вниз, захватить другой рукой ворот сверху с одноименной стороны;

4, 5, 6 — подсаживаясь под Уке и выбивая его ногу, сбить его в партер и провести удушение.

Защиты. 1. Прижать подбородок плотно к груди. 2. Переступить через выбиваемую ногу, накрыть Тори и прижаться плотно к нему.

5. Удушающий прием захватом одноименного отворота из-под руки и ворота с переводом упором голени в живот

И. п. Борцы находятся в стойке. Тори захватывает за одноименный отворот из-под руки Уке (рис. 98):

1 — сильным рывком за захваченный отворот сбить Уке вперед-вниз и захватить свободной рукой ворот сверху с одноименной стороны;

2, 3, 4 — подшагивая к Уке, провести перевод в партер с упором голени в живот;

5,6 переворачиваясь вслед за Уке, провести удержание.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Болевые приемы — одни из самых эффективных технических действий борьбы в **партере**. Благо-

даря глубоким прочным традициям борьбы самбо в нашей стране на протяжении многих лет болевые приемы являются грозным оружием советских дзюдоистов.

1. Рычаг локтя между ногами

И. п. Уке лежит на спине, сцепив руки перед грудью. Тори сидит перпендикулярно к Уке, захватив ближнюю руку, расположенную между ногами.

Захватив сгибом локтя одноименную руку около кисти и плотно прижимая к груди, разгибаясь, разорвать хват и осуществить перегибание локтя атакуемой руки через таз. Следует обратить внимание на плотное зажимание захваченной руки бедрами (рис. 99).

При проведении болевого приема в отличие от удержания необходимо таз придвинуть как можно плотнее к **Уке**, чтобы он не смог вытащить локоть атакуемой руки к себе.

Защита. Встать на мост, не отпуская захвата атакуемой рукой, перевернуться через Тори и лечь на живот. Затем, опираясь о татами свободной рукой, встать в стойку.

Если Уке стоит в партере на коленях, можно провести **следующий** ва-



Рис. 91

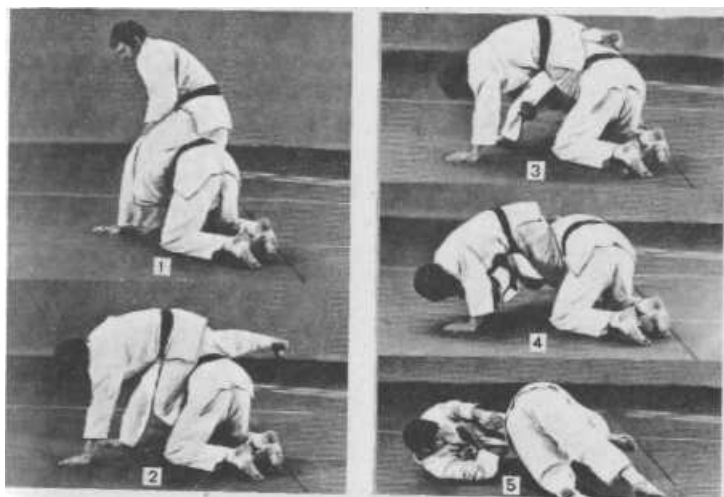


Рис. 100

риант этого болевого приема (рис. 100):

1 — захватив атакуемую руку, сесть сверху на Уке, обвив его ногами;

2,3 — наклоняясь вперед-в сторону атакуемой руки, перенести разномысленную ногу над головой Уке и зажать атаку-

емую руку между ногами;

4,5 — продолжая наклоняться, лечь на бок, разворачиваясь лицом к ногам Уке, скручивая ногами в сторону его головы и, прогибаясь, выполнить рычаг локтя (рис. 101).

Защита. Захватить атакуемой рукой за свой отворот и, выставляя дру-



Рис. 101

гую вперед, встать в стойку, оторвав Тори от татами.

Когда Тори лежит на татами спиной, а Уке находится сверху **со** стороны ног, можно выполнять такой вариант данного **приема** (рис. 102):

1 — плотно захватить локоть атакуемой руки;

2,3 — поднимая ноги, разворачиваясь головой к ногам Уке и вынося атакуемую руку, плотно зажать ее ногами;

4 — захватив свободной рукой разноименную ногу Уке изнутри и помогая ей, сбить Уке ногами вперед-в сторону спиной на татами;

5 — захватив сгибом локтя **атакуемую** руку около запястья, прогнуть-ся, разорвать захват и выполнить болевой прием.

Защита. Локтем атакуемой руки прижать бедро разноименной ноги к

себе и не дать перебросить эту ногу.

2. Рычаг локтя, надавливая грудью сверху

Если Уке находится в положении высокого партера, широко расставив руки, или в другом положении отставляет руку в сторону, то удобно провести болевой прием, надавливая грудью сверху (рис. 103):

1,2 — захватить запястье атакуемой руки Уке одноименной **рукой**, фиксируя одновременно плечо этой руки Уке **свободной** рукой;

3,4 — отрывая атакуемую руку Уке от татами и поднимая ее мизинцем вверх, лечь боком на плечо атакуемой **руки**;

5 — фиксируя грудью плечо атакуемой руки, поднимая вверх на себя предплечье, выполнить болевой прием.

Защита. В момент захвата согнуть атакуемую руку, прижав плечо к своему туловищу.

3. Рычаг локтя через бедро

В положении удержания сбоку иногда удобно провести рычаг локтя через ближнее бедро. Для

этого (рис. 104), захватив атакуемую руку за запястье, подставить под ее локоть бедро одноименной ноги. Перегибая через бедро атакуемую руку Уке, выполнить болевой прием.

Защита. До подставления бедра под локоть

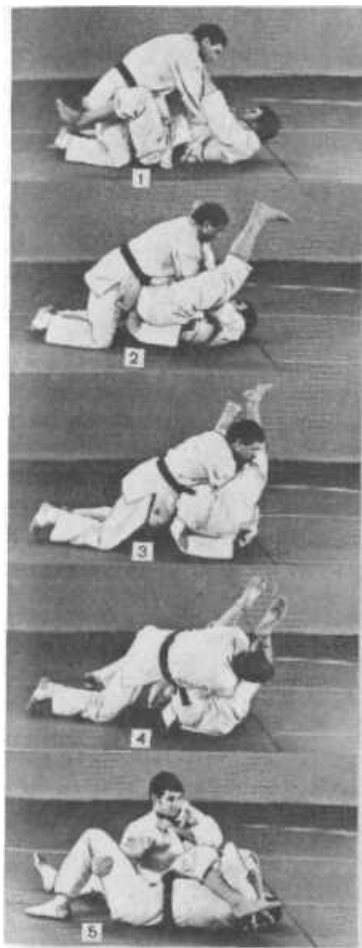


Рис. 102

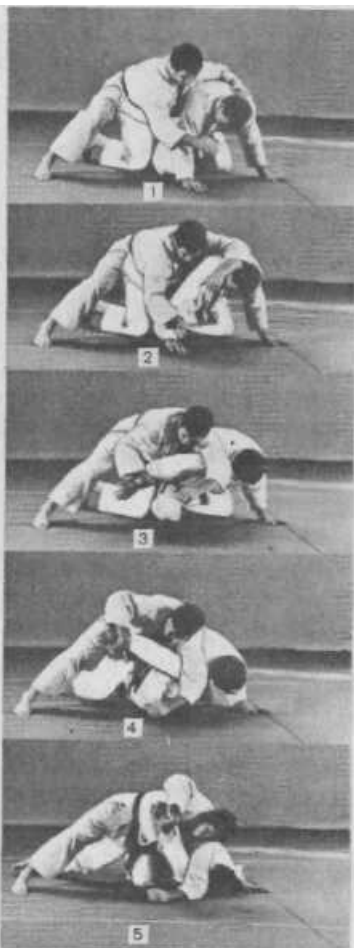


Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105

атакуемой руки согнуть ее, прижав плечо к своему туловищу.

4. Рычаг дальней руки с упором в плечо

Во время попытки проведения болевого приема, зажимая атакуемую руку между ногами, Уке, защищаясь, обычно убирает атакуемую руку вниз, а сверху оставляет дальнюю руку. В этом положении можно атаковать

дальнюю руку (рис. 105):

1 — захватив дальнюю руку за локоть и запястье, потянуть ее к себе;

2 — наклониться вперед и подставить плечо под предплечье атакуемой руки;

3 — фиксируя предплечье атакуемой руки на своем плече и надавливая на локоть ее обеими руками, провести болевой прием (рис. 106).

Защита. Захватить кистью атакуемой руки захват за кимоно.

5. Узел ногой

В положении удержания сбоку, когда Уке захватывает рукой ногу Тори, возникает положение, удобное для проведения узла ногой. Для этого, захватив пальцем запястье ближней руки (рис. 107) и подставив бедро под ее локоть, поднять голень и, помогая



Рис. 106



Рис. 107

рукой, зацепить голенью предплечье атакуемой руки, прижать ее к своему туловищу.

6. Узел **руками**

Если атака узлом ногой на ближнюю руку закончилась неудачно и Уке удалось освободить ее, продолжить атаку можно, проводя узел руками (рис. 108). Для этого захватить рукой, ближней к голове Уке, за

запястье дальней руки и, разворачиваясь на живот, прижать ее к коврику, не давая Уке ее выпрямить. Пропуская другую руку под локоть атакуемой руки Уке и захватив свое предплечье, провести болевой прием, скручивая руку. Следить, чтобы предплечье и плечо захваченной руки Уке составляли угол не менее 90° . В противном



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110

случае болевой прием проводится на плечо, а не на локоть и согласно правилам борец будет наказан.

Если Уке удалось **вы-**прямить руку, то можно провести перегибание локтя двумя руками через разноименное предплечье.

Защита. Прижать локоть атакующей руки к туловищу.

7. Обратный узел руками

Когда Тори находится сбоку от Уке и лежит на нем грудью, можно провести обратный узел руками. Для этого (рис. 109) необходимо развернуться лицом к ногам Уке, захватить разноименной рукой запястье его дальней руки и прижать ее к татами, развернув к ногам. Пропуская другую руку под локтем атакующей руки и захватывая за предплечье, провести болевой прием скручиванием. Предплечье и плечо атакующей руки Уке также должны составлять не менее 90°. Если Уке удалось выпрямить руку, то можно провести рычаг локтя двумя руками через одноименное предплечье.

Защита. Согнуть руку и захватить ею кимоно.

8. Рычаг локтя двумя ногами

В положении, когда Уке лежит на животе, а Тори, зажав руку между двумя ногами, пытается провести болевой прием, часто для предотвращения действий Уке Тори должен выполнять действия для сохранения нужного положения

(рис. 110). Например, упор руками в татами, захват ног или пояса Уке и т. д. В таких случаях можно осуществить рычаг локтя двумя ногами. Для этого, плотно держа атакующую руку, передвинуть нижнее бедро к ее запястью так, чтобы оно легло на это бедро. Верхнее бедро наложить на локоть. Поднимая нижнее и опуская верхнее бедра, провести болевой прием.

Защита. Развернуть руку локтем вниз и согнуть ее.

9. Обратный узел ногой

В положении на животе для защиты от болевого приема Уке часто делает кувырок вперед. Атакующая рука, находясь в положении на излом, переходит в положение естественного изгиба. При этом защитном действии эффективно провести обратный узел ногой.

Для проведения данного приема (рис. 111) необходимо в начальный момент кувырка развернуться к Уке грудью и захватить его ближней рукой за пояс сверху. Завести голень разноименной ноги сверху атакующей руки. Фиксируя руками пояс Уке, не давая тем самым ему совершить кувырок вперед,



Рис. 111



Рис. 112

и поднимая таз, провести болевой прием.

Защита. Кувырок вперед.

Этот же прием можно выполнить руками (рис. 112).

10. Рычаг локтя двумя ногами

Если Уке стоит на четвереньках с прямыми руками, то удобно провести болевой прием, за-

жимая руку двумя ногами (рис. 113):

1,2 — находясь сбоку, развернуться грудью к Уке и передать тяжесть своего тела на его руки;

3 — зацепить пяткой изнутри разноименную руку Уке;

4 — отводя захваченную руку назад за себя, сбить Уке грудью на татами;

5 — плотно зажимая атакуемую руку ногами и прогибаясь, провести болевой прием.

Защита. В момент зацепа руки ногой согнуть ее и убрать под себя, прижав локоть к туловищу.

11. Рычаг локтя двумя руками

Если Уке одной рукой захватывает за отворот кимоно, то удобно из этого положения провести рычаг локтя двумя руками (рис. 114). Для этого, проведя разноимен-

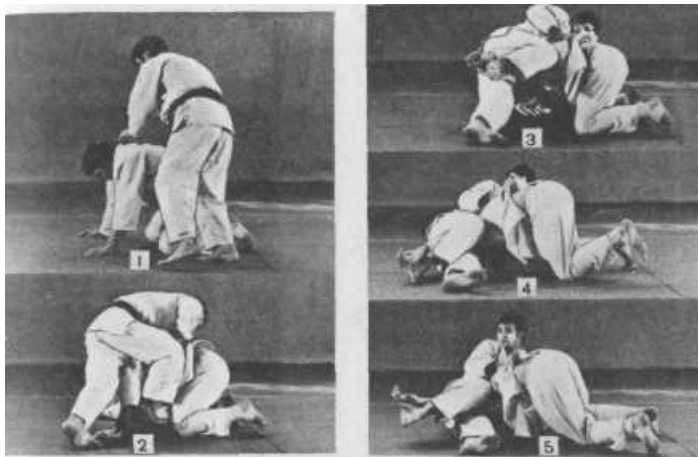


Рис. 113



Рис. 114

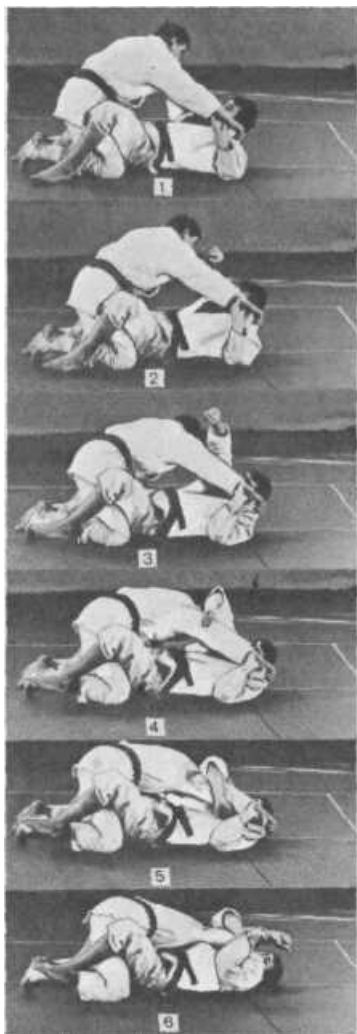


Рис. 115

ной рукой под атакуемой рукой Уке снизу — по кругу, сбить захват Уке и зажать запястье этой руки под мышкой. Положив кисть руки (другой) на плечо атакуемой руки

и пропустив под локтем I атакуемой руки предплечье разноименной руки, захватить ее за предплечье другой руки. Выпрямляя руку Уке против естественного сгиба, провести рычаг локтя.

Защита. В момент попытки зажать предплечье атакуемой руки, отпустить захват и выдернуть руку.

12. Обратный рычаг локтя двумя руками

В предыдущем положении, если Уке выдернул атакуемую руку, создавалась удобная ситуация для проведения обратного рычага локтя двумя руками (рис. 115):

1 — захватить обратным хватом запястье атакуемой руки;

2, 3, 4, 5 — пронеся другую руку над атакуемой рукой Уке, захватить за предплечье своей руки изнутри;

6 — действуя руками, как рычагом, провести болевой прием.

Защита. Согнуть атакуемую руку и прижать локоть к туловищу.

13. Рычаг обеих рук снизу

Этот болевой прием выполняется, когда Уке вытянет обе руки вперед (например, выполняет удушающий прием) и не контролирует локтями бедра Тори (рис. 116):

1 — захватить Уке за оба предплечья;

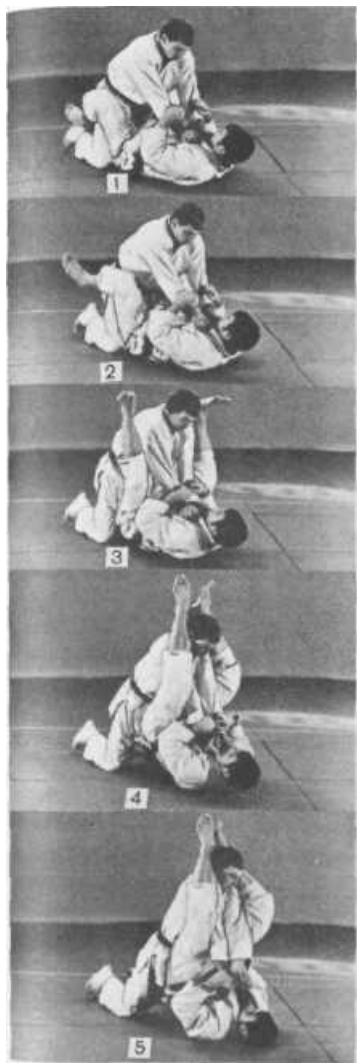


Рис. 116

2, 3, 4 — поднять обе ноги и, фиксируя руки Уке, забросить их сверху на его плечи;

5 — сводя оба бедра внутрь и прогибаясь, про-

вести болевой прием на оба локтя.

Защита. 1. Согнуть руки и прижать плечи к своему туловищу. 2. Согнуть руки и упереться локтями в бедра Тори.

14. Рычаг локтя, зажимая плечо двумя ногами

В предыдущем положении провести болевой прием на обе руки Уке довольно трудно, так как на каждую его руку воздействует только одна рука Тори. Усилить атаку можно путем воздействия обеими руками на одну руку Уке (рис. 117):

1 — опустив одну руку Уке вниз, поднять разноименную ногу и подвести голень под мышку этой руки. Одновременно захватить атакуемую руку разноименной рукой;

2,3 - - разворачиваясь головой в сторону, завести другую ногу и поло-



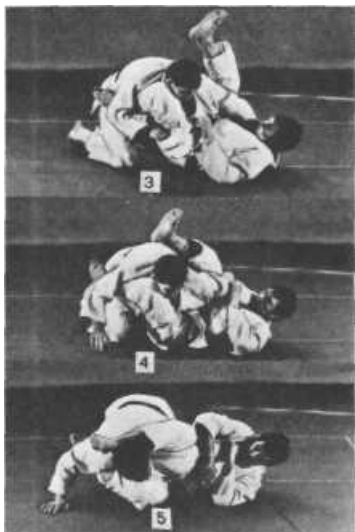


рис. 117

жить голень на плечо атакующей руки;

4,5 — перехватывая одноименной рукой атакующую руку Уке и фиксируя ее обеими ногами,

провести болевой прием (рис. 118).

Защита. 1. Прижаться грудью к Тори. 2. Выдернуть руку из-под **шеи** Тори и прижать ее к себе.

Если Уке прижимается грудью к Тори и не дает поставить колено перед ним, то можно провести следующий вариант этого болевого приема (рис 119):

1 — согнув ногу и подведя бедро к себе, упереться стопой в колено разноименной ноги Уке;

2, 3, 4 — выбивая ногу Уке, потянуть **руками** на себя, сбить Уке на грудь и, отклоняясь в **сторону**, забросить другую ногу сверху на плечо атакующей руки;

5 — фиксируя ногами плечо атакующей руки Уке и воздействуя двумя ру-



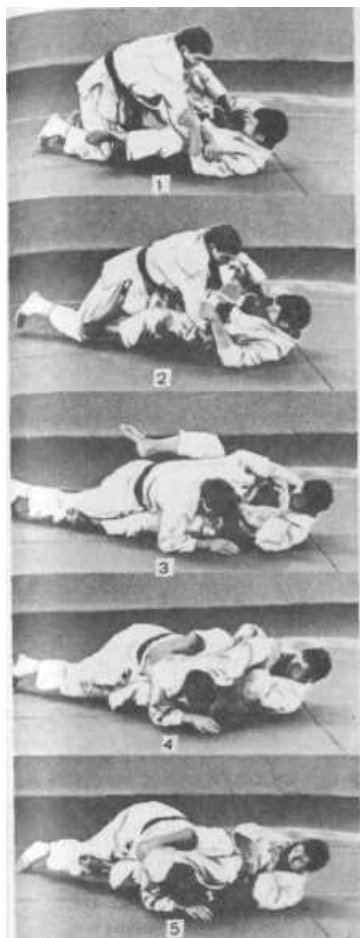


Рис. 119

ками на локоть этой руки, провести болевой прием.

15. Узел руками снизу

Этот болевой прием Удобно выполнить, когда Уке, захватив за ворот, пытается приблизиться к Тори (рис. 120):

7-72

1 — захватив за запястье атакуемой руки своей разноименной рукой, отвести ее от себя;

2,3 — захватить предплечье атакуемой руки другой рукой через голову Уке сверху;

4 — разноименной рукой захватить предплечье другой руки через локоть атакуемой руки Уке снизу и провести болевой прием.

Защита. Захватив за кимоно атакуемой рукой, не дать Тори отвести ее вверх.

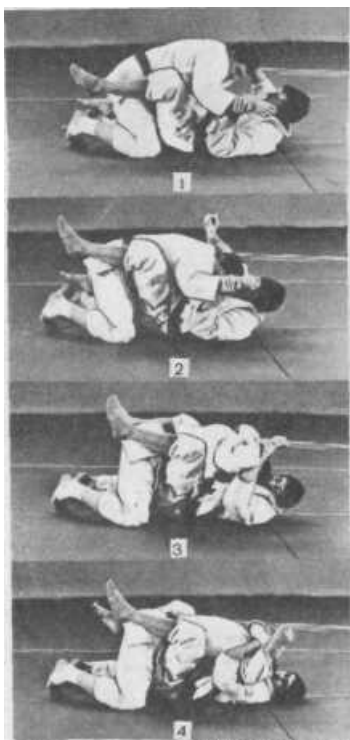


Рис. 120



Рис. 121

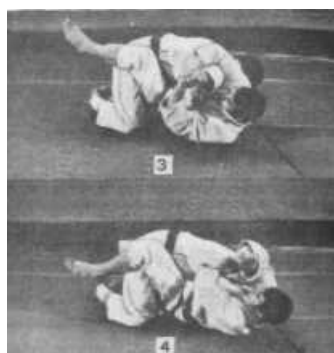
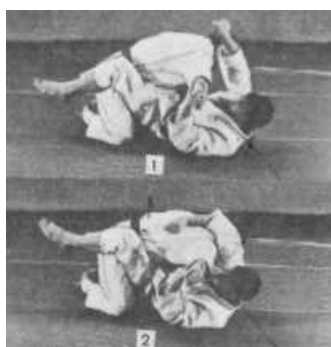


Рис. 122



Рис. 123

Если Уке не опускает голову и не дает захватить предплечье атакующей руки одноименной рукой через голову, то можно провести болевой прием, захватив предплечье атакующей руки спереди от Уке (рис. 121).

16. Обратный узел снизу руками

Если Уке держит за отворот прямыми руками, то удобно провести обратный узел руками (рис. 122):

1 — захватить обратным хватом предплечье атакующей руки разноименной рукой;

2,3 — отводя захваченную руку в сторону, захватить предплечье своей руки другой рукой через атакующую руку Уке сверху;

4 — воздействуя обеими руками на атакующую руку Уке, провести болевой прием. Если рука Уке прямая, то выполняется рычаг локтя, если рука согнута, то — обратный узел (рис. 123).

Защита. Согнуть атакующую руку и опустить локоть вниз.

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

Обширную группу приемов техники дзюдо в партере составляют переворачивания — технические действия, посредством которых атакующий борец может привести атакующего в положение, удобное для выполнения удержания, болевого или удушающего приема.

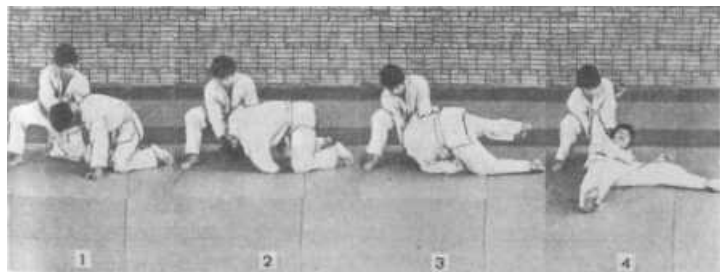
Уке внизу, Тори сверху

1. Переворот рычагом

И. п. Уке стоит на коленях. Тори сбоку от него (рис. 124):

1 — развернуться лицом к Уке, положить ближнюю к голове руку на шею (затылок), а другой захватить ее предплечье из-под разноименной руки снизу;

2,3 — надавливая рукой на шею Уке вниз под себя и помогая другой ру-



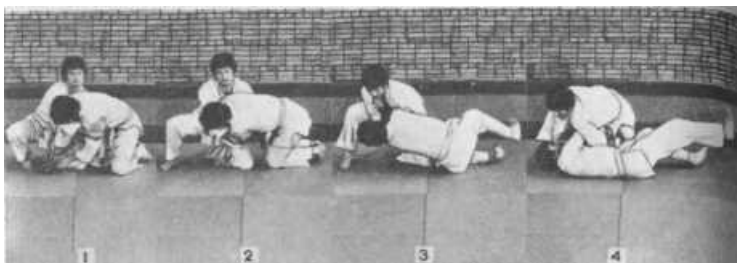


Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127

кой, перевернуть его на спину;

4 — после переворота можно выполнить либо удержание, либо болевой прием.

Защита. Упираясь руками в татами, поднять голову и, выставив дальнюю ногу вперед, развернуться к Тори грудью.

2. Переворот подры- вом двух рук

И. п. Уке стоит на коленях. Тори расположен сбоку от него (рис. 125):

1 — захватить дальнюю руку Уке двумя руками так, чтобы обе руки его оказались между руками Тори;

2,3 — подрывая под себя захваченные руки Уке и сбивая его вперед-в **сторону, перевернуть** на спину;

4 — как только Уке коснулся спиной татами, перейти на удержание.

Защита. Отставить дальнюю руку в сторону и, выставляя дальнюю ногу вперед, развернуться к Тори грудью.

3. Переворот рывком от себя

И.п. Уке лежит на животе, убрав руки под себя. Тори сбоку от него (рис. 126):

1 — развернуться грудью к Уке и захватить рукой, ближней к голове Уке, за одноименное плечо, а дальней рукой за разноименную ногу;

2,3 — вставая и рывком приподнимая Уке, перевернуть его на спину;

4 — как только Уке коснется спиной татами, перейти на удержание.

Защита. 1. Выставить дальние от Тори руку и ногу.

4. Переворот рывком на себя

И.п. Уке лежит на животе, убрав руки под себя. Тори сбоку от него (рис. 127):

1 — развернуться грудью к Уке и захватить дальние от Тори плечо разноименной руки и одноименную ногу;

2,3 — вставая и рыв-

ком приподнимая Уке, перевернуть его на спину;

4 — как только Уке коснется спиной татами, перейти на удержание.

Защита. Выставить ближние к Тори руку и ногу.

5. Переворот рывком от себя захватом дальней руки снизу и ближней ноги

И.п. Уке лежит на животе, убрав руки под себя. Тори сбоку от него (рис. 128):

1 — развернуться к Уке и, просунув ближнюю к его голове руку, захватить ею дальнюю руку снизу;

2,3 — захватить другой рукой ближнюю ногу, встать и, рывком приподнимая Уке, перевернуть его на спину;

4 — как только Уке коснется спиной татами, перейти на удержание.

Защиты. 1. Не дать захватить дальнюю руку, отставив ее в сторону.

2. Захватить свободной рукой ногу Тори и отставить дальнюю ногу в сторону.

6. Переворот переходом захватом дальней руки снизу

И.п. Уке лежит на животе, убрав ноги под себя. Тори сбоку от него (рис. 129):

1 — развернуться к Уке и, просунув ближнюю к его голове руку, за-

хватить ею дальнюю руку снизу;

2 — помогая сверху другой рукой, затащить захваченную руку Уке и сбить его на бок;

3,4 — продолжая затачивать захваченную руку, перейти через Уке и перевернуть его на спину;

5 — как только Уке перевернулся на спину,



Рис. 128

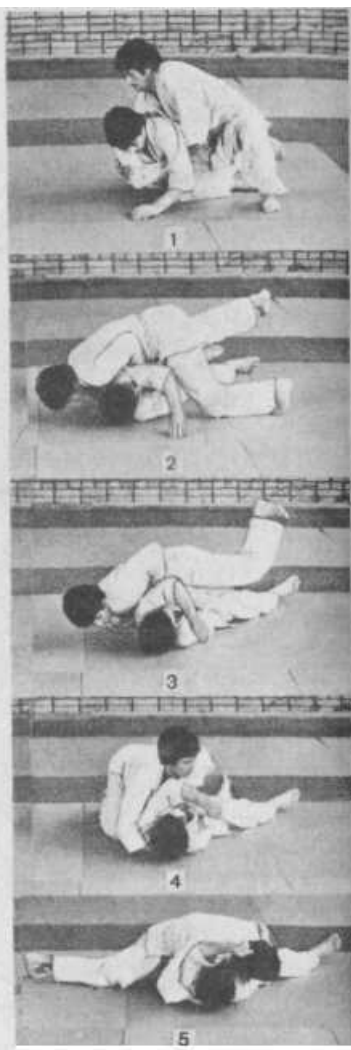


Рис. 129

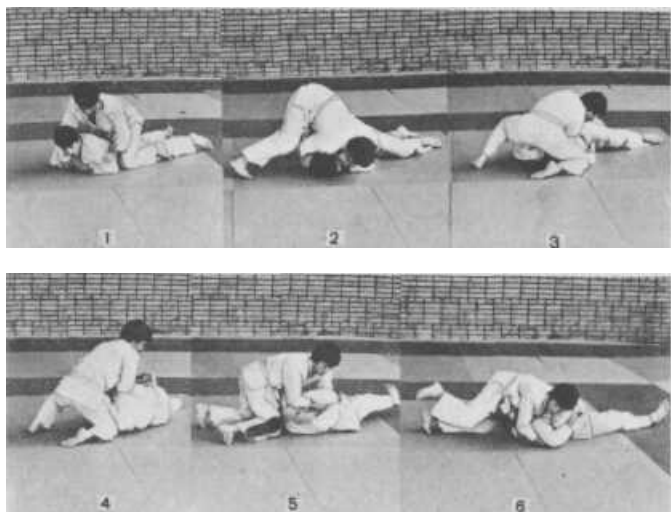


Рис. 134

голове Уке захватить его ворот;

2 — захватить другой рукой сзади ближнюю руку и прижать ее к груди;

3, 4, 5 — крепко прижимая захваченную руку рывком другой рукой за ворот перевернуть Уке **назад** на спину;

6 — как только Уке коснется спиной татами, выйти сверху него и перейти на удержание.

Защиты. 1. Лечь на живот. 2. Разворачиваясь грудью к Тори, накрыть его.

9. Переворот загибанием захватом одноименного предплечья изнутри

И. п. Уке лежит на животе, убрав руки под себя. Тори расположен сверху (рис. 134):

1 — захватить одноименной рукой предплечье **Уке** изнутри;

2,3 — разворачивая локоть захватывающей руки вперед и надавливая ее предплечьем на плечо атакуемой руки Уке, забежать за его голову;

4 — захватив обеими руками атакуемую руку Уке и, фиксируя коленом его голову, перевернуть Уке на спину;

5,6 — как только Уке коснется татами спиной, перейти на удержание.

Защиты. 1. Лечь боком на атакуемую руку спиной к Уке и выставить дальнюю руку и ногу. 2. В момент переворота на спину поднять голову, отвести ее **за** фиксирующее колено Тори.

Тори внизу, Уке сверху со стороны ног Тори

1. Переворот в сторону сбиванием ногами

И. п. Тори лежит на спине. Уке находится со стороны ног. Захват у Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 135);

1 — сесть и руками потянуть Уке на себя;

2, 3, 4 — отклоняясь назад и вытягивая Уке на себя, перевернуть его ногами в сторону на спину;

5, 6 — как только Уке коснется спиной татами, развернуться на него и перейти на удержание.

Защиты. 1. Отклониться в сторону, противоположную повороту. 2. Выставить ногу, ближнюю в направлении поворота.

2. Переворот в сторону выбиванием ноги

И. п. Тори лежит на спине. Уке находится со стороны ног. Захват у Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 136);

1 — сесть и руками подтянуть Уке на себя;

2, 3 — упереться стопой в бедро, одноименное захваченной руке и, выбивая ее назад и скручивая руками, перевернуть Уке на спину;

4 — как только Уке коснется спиной татами, развернуться на него и перейти на удержание.

Защиты. 1. Подойти ближе к Тори, не дав упереться стопой в бедро. 2. В момент выбива ноги лечь на Тори противоположным боком.

Этот переворот можно

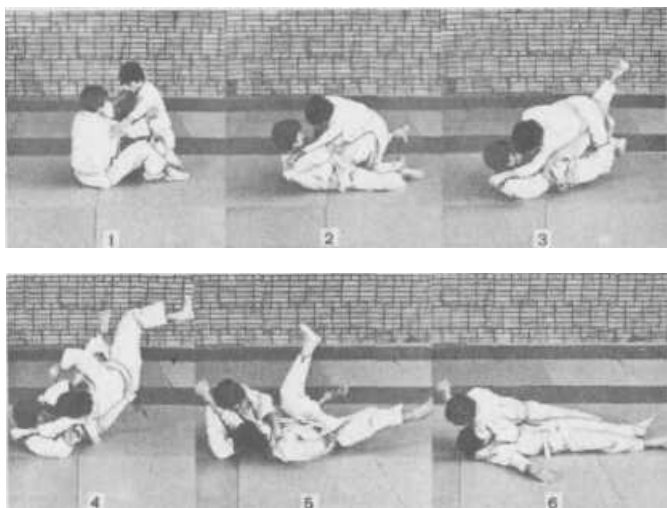


Рис. 135



Рис. 140

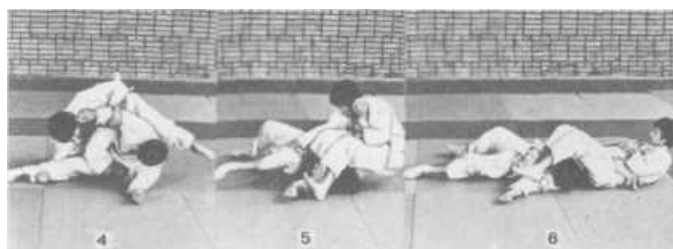


Рис. 141

ног сверху (рис. 140):

1 — если Уке поставил ногу близко к Тори, то захватить ее изнутри разноименной рукой;

2,3 — выбивая захваченную ногу к себе, сбить Уке толчком ног назад на спину;

4, 5, 6 — как только Уке коснется спиной татами, выйти на него сверху и перейти на удержание.

Защиты. 1. Отставить атакуемую ногу назад. 2. Выполняя **ЭТОТ** вид сбивания, можно в зависимости от ситуации перейти и на болевой прием (рис. 141). В зависимости от ситуации можно перейти на удержание.

ТЕХНИКА ПРИЕМОВ В ПЕРЕХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ

В борьбе часто встречаются ситуации, в которых один борец находится в партере, другой — в стойке. Такие положения называются переходными.

Обычно они возникают после неудачной попытки проведения атакующего действия, когда либо атакующий борец упал на татами, либо атакуемый оказался в партере. Эти ситуации возникают и тогда, когда оба борца находились в положении лежа, а затем один из них встал в стойку.

- Как правило, борцы в этих случаях начинают безрезультатно таскать соперника по татами, изображая видимую активность ведения борьбы.

Таким образом, одной из сторон тактико-технической подготовленности дзюдоиста является умение ориентироваться в переходных положениях и использовать их для достижения победы над соперником. В существующих учебных пособиях по дзюдо, учебных планах для коллективов физической культуры и детских спортивных школ об этом ничего не сказано.

Техника приемов в переходных положениях

подразделяется на технику борьбы верхнего (находящегося в стойке) против нижнего (находящегося в партере) и, наоборот, нижнего против верхнего.

ТЕХНИКА ПРИЕМОВ БОРЦА, СТОЯЩЕГО В СТОЙКЕ, ПРОТИВ БОРЦА, СТОЯЩЕГО НА КОЛЕНЕ

1. Скручивание

Прием удобно выполнять, когда Уке наклонился вперед. И. п. Уке находится в партере, стоя на одной ноге, другая нога опирается о татами ступней. Тори находится в односторонней стойке. Захват за разноименные отворот и рукав (рис.142):

1,2 — развернувшись боком к Уке, сильным рывком скрутить его в сторону ноги, стоящей на колене;

3,4 — продолжая скручивать вперед-вниз в сторону, перевернуть Уке спиной на татами;

5,6 — как только Уке коснется спиной татами, перейти к удержанию сбоку.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот. 2. За руку и ворот. 3. За руку и пройму. 4. За руку и кимоно на спине.

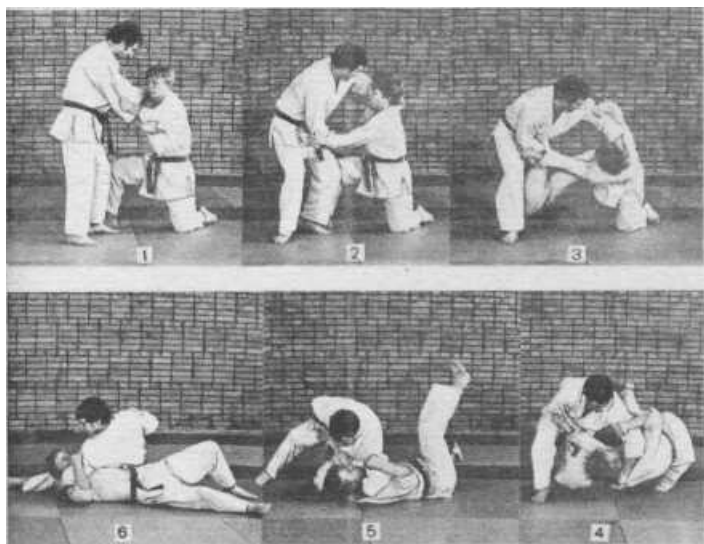


Рис. 142

Комбинации. 1. От подсечки **изнутри** под пятку. 2. От зацепа стопой снаружи.

Защиты. 1. Встать в стойку. 2. Захватить свободной рукой пояс Тори.

Контрприем. Бросок **выхватом** за одну ногу.

Характерные ошибки.

1. Тори не разворачивается боком и не подходит к Уке. 2. Скручивание производится не по дуге перед-вниз-в сторону.

2. Подхват изнутри

И. п. Уке в положении **партера**, опираясь на одно колено. Тори в одно-сторонней стойке, захват за разноименные рукав и ворот (рис. 143):

1,2 — выводя Уке из **равновесия** в сторону

ноги, опирающейся коленом о татами, подвернуться для броска подхватом изнутри под выставленную ногу;

3,4 — подхватывая выставленную ногу изнутри и скручивая руками, бросить Уке спиной на татами;

5,6 — как только Уке коснется спиной татами, занять положение для проведения удержания сбоку.

Варианты захватов.

1. За руку и ворот. 2. За руку и отворот.

Комбинация. От зацепа стопой снаружи.

Защиты. 1. Поставить атакуемую ногу коленом на татами. 2. Захватить свободной рукой опорную

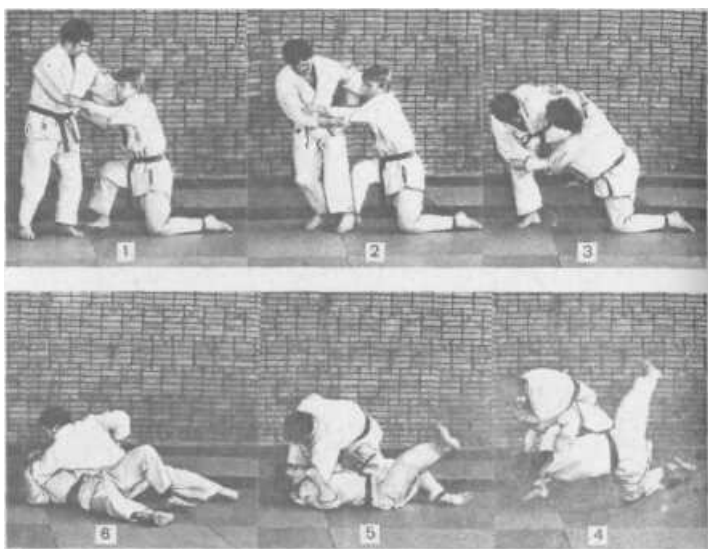


Рис. 143

4

ногу Тори. 3. Переступить атакуемой ногой атакующую ногу Тори.

Контрприем. Передний переворот с обратным захватом разноименной голени изнутри.

Характерные ошибки.

1. Тори недостаточно глубоко подходит к Уке.
2. Не захвачена ближняя в направлении падения рука Уке.

3. Захват голенью снаружи

И. п. Тори во фронтальной стойке. Захват за разноименную руку и ворот (рис. 144):

1 — **зашагнуть** опорной ногой в сторону за ногу Уке, опирающуюся стопой на татами. Одновременно сбить Уке ру-

ками на атакуемую ногу;

2, 3, 4 — занести атакующую ногу сзади, отхватить атакуемую ногу Уке и, скручивая руками, бросить его спиной на татами;

5 — как только Уке коснется спиной татами, занять положение для проведения удержания сбоку.

Варианты захватов.

1. За руку и ворот.
2. За руку и отворот.
3. За пройму и отворот.

Комбинация. От скручивания в другую сторону.

Защиты. 1. Отставить атакуемую ногу назад и наклониться вперед. 2. Захватить свободной рукой атакующую ногу Тори.

Контрприемы. 1. Пе-

редний переворот с обратным захватом **разноименной** голени изнутри. 2. Бросок **выхватом** за одну ногу. 3. Бросок «мельницей».

Характерная ошибка. Уке сбивается на атакуемую ногу недостаточно сильно.

4. Рычаг локтя между ногами

И. п. Тори во фронтальной стойке. Захват за разноименные отворот и рукав (рис. 145):

1,2 — **крепко** захватив атакуемую руку, шагнуть к Уке правой ногой;

3 — удерживая Уке руками, сесть к правой пятке. Лево́й стопой опереться о бедро правой ноги Уке и выбить ее толчком;

4, 5, 6 — удерживая атакуемую руку, перебросить правую ногу сверху, скрестить ноги, зажать захваченную руку между ногами и прогнуться.

Защиты. 1. Накрыть Уке сверху и прижаться к нему. 2. Рывком освободить захваченную руку. 3. Не дать перебросить ногу сверху, фиксируя ее рукой и коленом.

Контририем. Бросок **выхватом** за одну ногу.

Характерные ошибки.

1. Подшагиваемая нога ставится не сбоку, а между ногами Уке. 2. Уке не фиксирует положение на прямых руках. 3. Не-

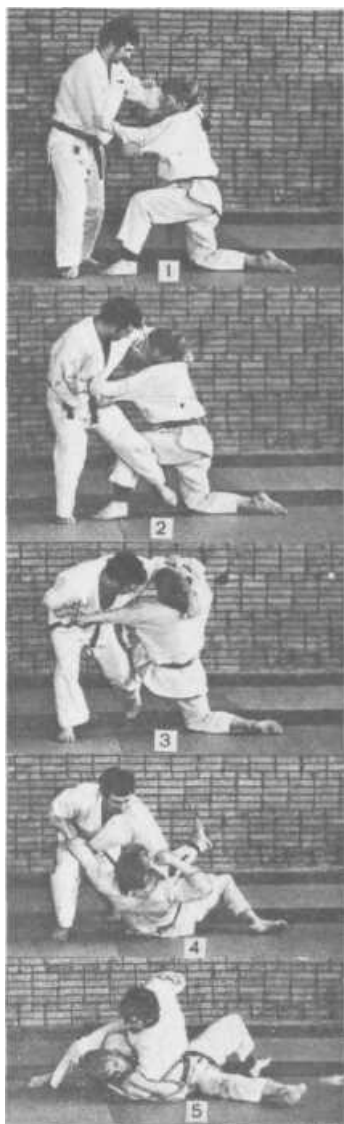


Рис. 144

достаточно крепко удерживается атакуемая рука. 4. Не полностью выбита



Рис. 14\$

нога Уке, опирающаяся коленом на татами.

5. Передняя подсечка

И. п. Тори во фронтальной **стойке**. Захват за разноименные рукав

и отворот (рис. 146);

1 — **подша**гнуть к Уке, одновременно сбивая его на ногу, опирающуюся коленом на татами;

2,3 — подсекая бедро ноги, стоящей на колене и скручивая руками, бросить Уке спиной на татами;

4 — как только Уке коснется ковра спиной, занять положение, удобное для проведения удержания сбоку.

Варианты захватов.

1. За руку и отворот.
2. За руку и ворот.
3. За руку и пройму.

Комбинация. От зацепа стопой снаружи.

Защиты. 1. Развернуться другим боком к Тори. 2. Захватить свободной рукой опорную ногу Тори.

Контрприем. Боковой переворот.

Характерные ошибки.

1. Тори не разворачивается боком к Уке. 2. Недостаточно сильно скручивается Уке.

6. Удушьющий прием зажиманием

И. п. Тори в односторонней стойке. Захват двумя руками за отворот (рис. 147):

1 — резким рывком руками продернуть Уке под себя-вниз;

2, 3, 4 — не отпуская захвата, завести верхнюю руку через голову и зажать **шею** кистями.



Рис. 146

Защита. Отпустить голову и прижать подбородок к груди.

Характерная ошибка. Слишком длинный или короткий захват руками.

7. Бросок через голову подсадом голенью

И. п. Тори в односторонней стойке. Захват за одноименную руку (рис. 148):



1 — защитив одноименную руку, **подшагнуть** атакующей ногой и захватить свободной рукой кимоно на спине;

2, 3 — подшагнуть опорной ногой, отклоняясь назад и сбивая Уке, подсесть под него, завести атакующую ногу между ногами Уке;

4,5 — подсаживая голенью атакующей ноги между ногами и скручивая руками, перебросить Уке через себя;

6 — как только Уке коснется спиной татами, перевернуться вслед за

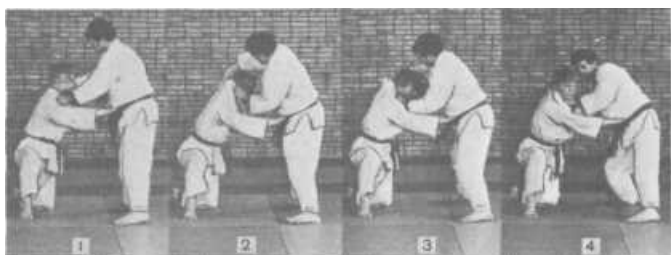


Рис. 147

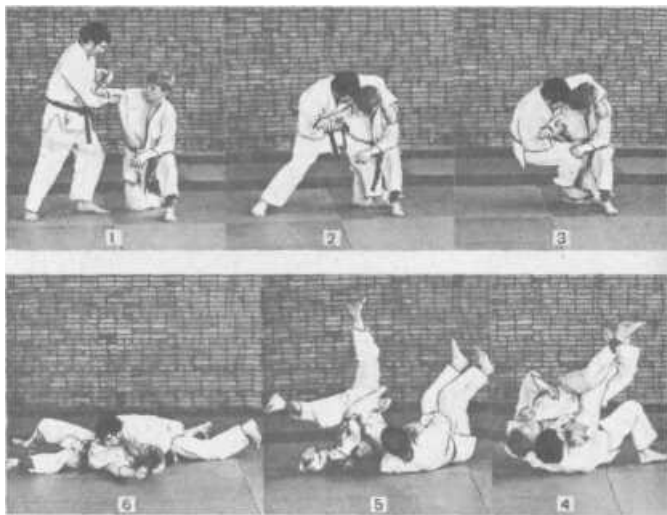


Рис. 148

ним грудью к татами и занять **положение**, удобное для проведения удержания поперек.

Защиты. 1. Не дать затянуть захваченную руку. 2. Зашагнуть в сторону, противоположную скручиванию. 3. Захватить свободной рукой опорную ногу Тори.

Контрприем. Бросок **выхватом** за одну ногу.

Характерные ошибки.

1. Рука Уке затянута недостаточно. 2. Недостаточно сильное скручивающее движение руками.

8. Сбивание назад через ногу

И. п. Тори во фронтальной стойке. Захват за разноименный отворот и кимоно на спине сверху (рис. 149):

1,2 — резким движением руками сбить Уке на пятку стоящей ноги и **зашагнуть** за него сзади;

3,4 — плотно прижав Уке к себе и продолжая движение, сбить его на спину назад-в сторону;

5 — как только Уке коснется татами спиной, занять положение, удобное для проведения удержания.

Защиты. 1. Захватить Тори за пояс и не дать зашагнуть сзади. 2. В момент зашагивания отпустить хват и развернуться на четвереньках в противоположную сторону.

Контрприемы. 1. **Вставая**, бросить через бедро вперед.

2. Вставая, бросить подхватом изнутри.

Характерные ошибки.

1. Уке недостаточно сильно сбивается на пятку атакующей ноги. 2. Уке неплотно прижимается к Тори.

9. Зацеп стопой снаружи

И. п. Тори во фронтальной стойке. Захват за отворот и пройму (рис. 150):

1 — руками осадить Уке на выставленную ногу, подшагнуть и резко зацепить его атакующей ногой;

2, 3, 4 — скручивая Уке руками за себя вниз и поднимая атакующую ногу, бросить его спиной на татами;

5,6 — как только Уке коснется ковра спиной, перейти на удержание сбоку.

Защиты. 1. Вставая, переступить через атакующую ногу атакующей ногой. 2. Опираясь на атакующую ногу, наклониться в сторону, противоположную сбиванию.

Контрприем. Вставая, бросок через голову с упором стопой в живот.

Характерные ошибки.

1. Уке недостаточно сильно сбивается на атакующую ногу. 2. Несинхронная работа руками и атакующей ногой.



Рис. 149

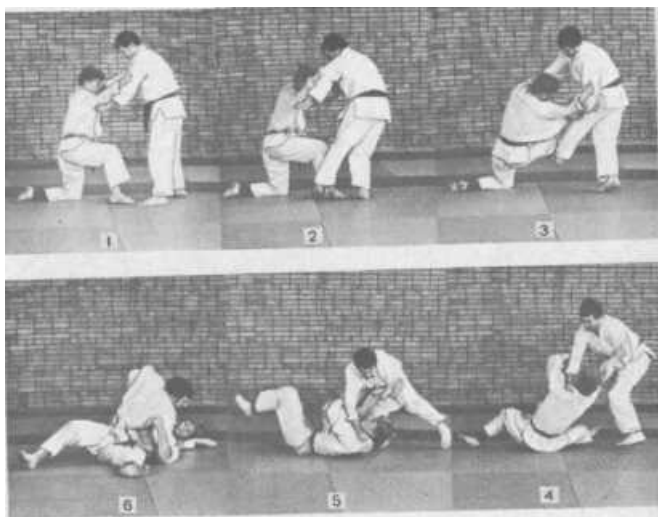


Рис. 150

10. Подсечка под пятку изнутри

И. п. Тори во фронтальной стойке. Захват за разноименные руку и ворот (рис. 151):

1 — сбивая Уке на ногу, стоящую ступней на татами, подшагнуть к нему опорной ногой и развернуть ее пальцами в сторону;

2, 3, 4, 5, 6 — подсекая изнутри под пятку атакуемой ноги и сбивая Уке назад-вниз-в сторону, бросить его спиной на татами.

Защиты. 1. Убрать атакуемую ногу назад и наклониться вперед. 2. Свободной рукой захватить пояс Тори.

Контрприемы. 1. Бокковой переворот. 2. Передний переворот обратным

захватом голени изнутри.

Характерные ошибки.

1. Опорная нога Тори отставлена далеко назад.
2. Бросок в направлении ноги, стоящей на колене.

11. Рычаг локтя предплечьем сверху

И. п. Тори находится во фронтальной стойке. Атакуемая рука захвачена под локоть снизу (рис. 152):

1, 2, 3 — подшагнуть к Уке, подсесть и, потянув к себе, наклонить его вперед. Ногу поставить на бедро ноги, стоящей на колене;

4, 5, 6 — выбив ногу Уке и фиксируя его туловище коленями, провести рычаг локтя предплечьем сверху.

Защиты. 1. Рывком



Рис. 151



Рис. 157

освободить атакуемую руку. 2. Развернуть атакуемую руку локтем вниз и прижать ее плечо к туловищу. 3. Свободной рукой прижать толчковую ногу Тори к татами и переступить через нее выбиваемой ногой.

Контрпиемы. 1. Бросок **выхватом** за одну ногу. 2. Бросок «мельницей».

Характерные ошибки.

1. При **выбыве** ноги **Уке** ложится грудью на Тори. 2. Локоть атакуемой руки не разворачивается кверху. 3. Положение туловища Уке не фиксируется коленями.

ТЕХНИКА ПРИЕМОВ БОРЦА, СТОЯЩЕГО НА КОЛЕНЕ, ПРОТИВ БОРЦА, НАХОДЯЩЕГОСЯ В СТОЙКЕ

1. Передний переворот обратным захватом голени изнутри.

И. п. Тори в положении партера, стоя на одном колене. Уке во фронтальной стойке. Захват за разноименную руку (рис. 153):

1 — Уке, пытаясь атаковать, подшагивает к Тори и захватывает его пояс сверху. Тори наклоняется вперед и встречает голень **подшагиваемой** ноги предплечьем разноименной руки;

2,3 — захватив обратным хватом разноименную голень Уке, встать

в стойку, оторвав от татами захваченную ногу и прижав Уке к своей груди;

4 — прогибаясь, оторвать Уке от татами и поднять вверх;

5,6 — переворачивая руками, бросить Уке спиной на татами.

Защиты. 1. Отставить захваченную ногу назад. 2. Поставить захваченную ногу между ногами Тори. 3. Отпустить захват и, развернувшись назад, стать на четвереньки.

Контрпиемы. 1. Подсечка под пятку изнутри. 2. Отхват голенью изнутри. 3. Зацеп голенью снаружи под разноименную ногу. 4. Задняя подножка.

Характерные ошибки.

1. Подшагиваемая нога Уке поздно останавливается рукой. 2. В момент отрыва захваченной ноги на нее передана тяжесть тела Уке. 3. Уке недостаточно высоко поднят от татами. 4. В момент броска Уке не переворачивается руками в воздухе плечом вниз.

2. Бросок через плечи («мельница»)

И. п. Уке во фронтальной стойке. Захват за разноименный рукав (рис. 154):

1 — Уке пытается **осущ**ествить захват сзади за пояс сверху;

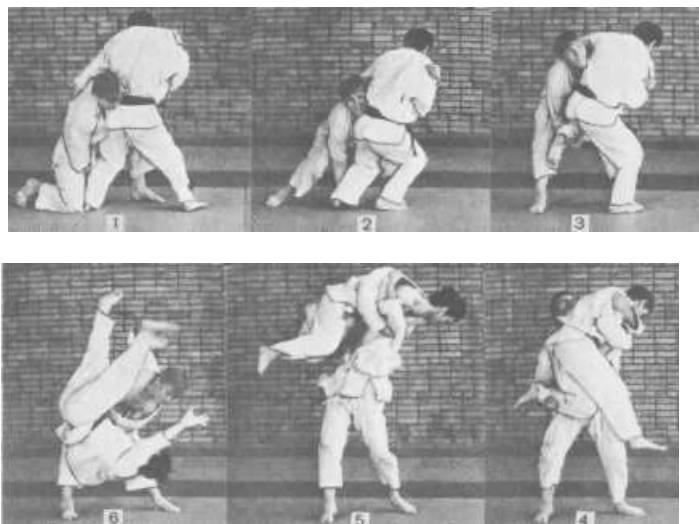


Рис. 153

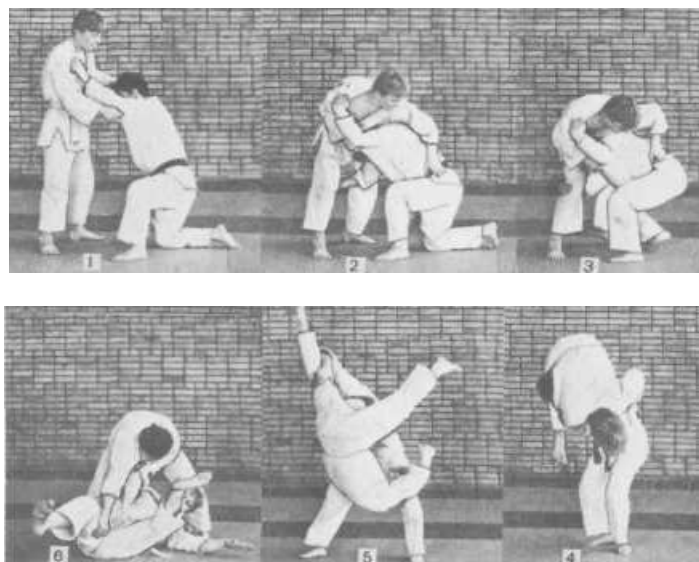


Рис. 154

2,3 — Тори в момент захвата **резким** рывком наклоняет • Уке к себе, подседает под него, захватывает изнутри бедро одноименной ноги и встает в стойку с Уке на плечах;

4, 5, 6 — переворачивая Уке в воздухе, бросить его спиной на маты.

Защиты. 1. Захватить пояс и отставить атакуемую ногу назад. 2. **Отпустить** захват и развер-

нуться назад на четвереньках.

Контрприем. Зажать на рычаг атакуемую руку между ногами.

Характерные ошибки.

1. Прием выполняется после того, как Уке захватит пояс сверху. 2. Тори не подшагивает к Уке. 3. В момент подъема спина Тори сильно наклонена вниз. 4. Рывок рукой проводится недостаточно сильно.

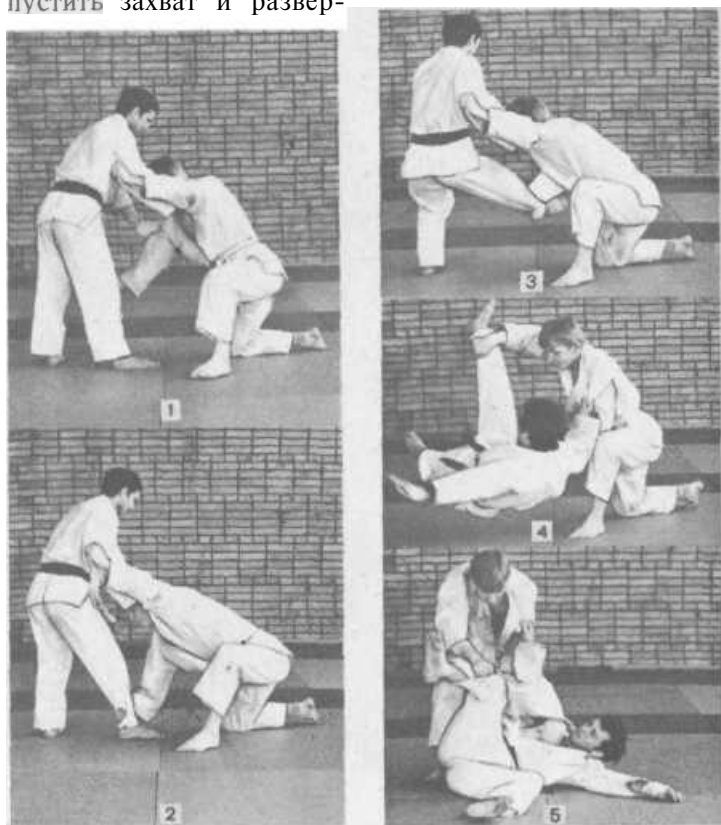


Рис. 155

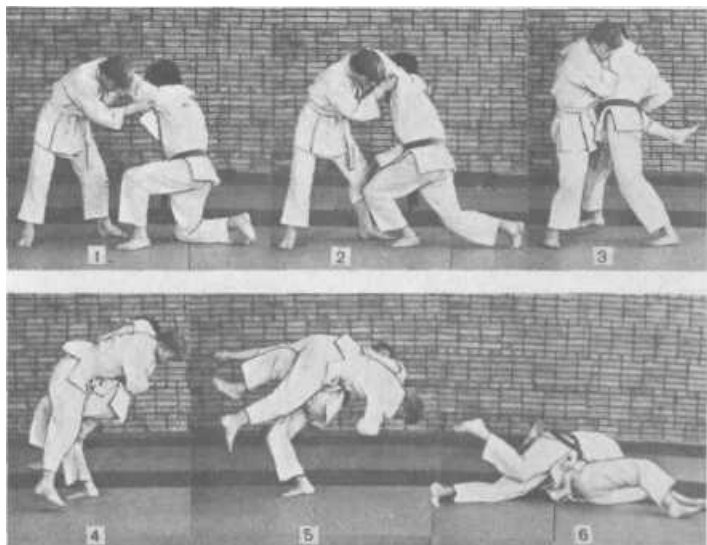


Рис. 156

3. Бросок выхватом за одну ногу

И. п. Уке в односторонней стойке. Захват за разноименные рукав и отворот (рис. 155):

1 — осаждая Уке на атакуемую ногу, наклониться и захватить одноименную ногу изнутри;

2, 3, 4, 5 — продолжая сбивать Уке назад-в сторону и поднимая атакуемую ногу, бросить его спиной на татами.

Защиты. 1. Поставить атакуемую ногу назад. 2. Захватить атакуемую руку и поднять ее вверх. 3. Завести атакуемую ногу между ногами Тори.

Контрприемы. 1. Передняя подсечка под но-

гу, стоящую на колене.

2. Подхват изнутри.

3. Скручивание в сторону атакуемой руки. 4. Задняя подножка.

Характерные ошибки.

1. Уке сбивается на атакуемую ногу недостаточно сильно. 2. После захвата ноги ослабляется сбивание рукой.

4. Подсад бедром изнутри

И. п. Уке в односторонней стойке. Захват за разноименный рукав и ворот. Захват Тори за разноименный рукав и одноименный отворот (рис. 156):

1 — подшагнуть к Уке и захватить его за разноименную ногу спереди;

2 — вставая в стойку и поднимая захваченную

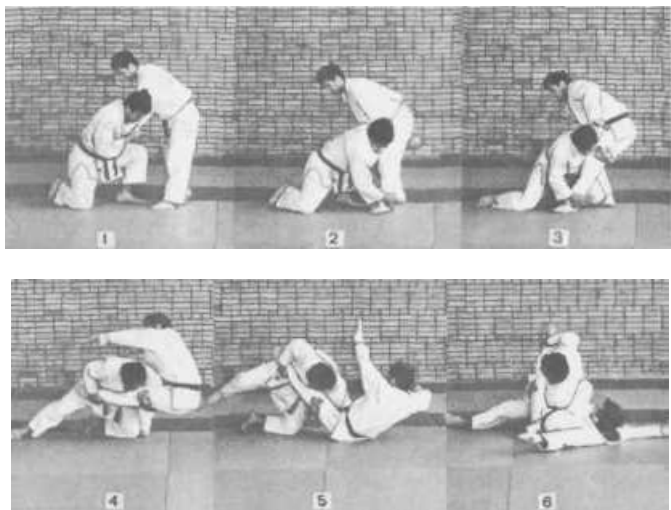


Рис. 157

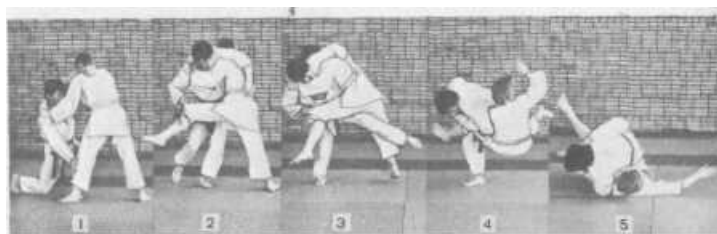


Рис. 158

ногу, другой рукой захватить пояс **Уке** сверху;

3, 4, 5 — подшагивая к **Уке**, подсадить его бедром изнутри, прогибаясь назад и перевернув в воздухе, бросить его спиной на татами;

6 — как трляко **Уке** коснется спиной татами, перевернуться на него и занять положение, удобное для проведения удержания поперек.

Защиты. 1. Отставить захватываемую ногу назад и развернуться боком к **Тори**. 2. Завести захваченную ногу между ногами **Тори**. 3. Выпрямиться и не дать захватить пояс сверху.

Контрприемы. 1. Задняя подножка. 2. Подхват под две ноги. 3. Бросок через голову с упором стопой в живот. 4. Подсад бедром изнутри с захва-

том ноги и пояса сверху.

Характерные ошибки.

1. Во время перехода в стойку Тори не подшагивает к Уке. 2. Захваченная йога Уке поднята недостаточно высоко.

5. Сбивание захватом за одну ногу

И. п. Уке в односторонней стойке. Захват за разноименный отворот и руку (рис. 157):

1,2 — быстро наклонившись, захватить ближнюю ногу двумя руками за голень и бедро;

3, 4, 5, 6 — продолжая движение назад, убирая под себя стопу захваченной ноги и толкая плечом в бедро, сбить Уке назад-в сторону.

Защиты. 1. Отставить захват и развернуться назад на четвереньках. 2. Отставить захваченную ногу назад. 3. Захватить одну руку Тори. 4. Отставить назад свободную ногу.

Контприем. Удушающий прием за отворот.

Характерные ошибки.

1. Захваченная нога прижимается к груди неплотно. 2. Стопа захваченной ноги под себя не убирается. 3. Сбивание про-

исходит в направлении отставленной назад ноги.

6. Отхват голенью изнутри

И. п. в односторонней стойке. Захват за разноименные отворот и рукав (рис. 158):

1,2 — захватить ближнюю ногу разноименной рукой спереди, подшагнуть, встать в стойку, поднимая захваченную ногу, и захватить пояс сверху;

3, 4, 5 — подшагивая к Уке вплотную, обхватить опорную ногу разноименной ногой изнутри и бросить его спиной на татами.

Защиты. 1. Захватываемую ногу отставить назад. 2. Захватить захватываемую за ногу руку Тори и сорвать захват. 3. Завести захватываемую ногу между ногами Тори.

Контприемы. 1. Передняя подсечка захватываемой ногой. 2. Задняя подножка. 3. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Характерные ошибки.

1. Захватываемая нога не поднимается достаточно высоко вверх. 2. Тори не подходит вплотную к Уке.

КОМБИНАЦИИ БРОСКОВ В СТОЙКЕ

РАЗНОНАПРАВЛЕННЫЕ КОМБИНАЦИИ

1. Подсечка под пятку изнутри — бросок через спину

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захватить Тори за разноименные отвороты (рис. 159):

1 — Тори пытается провести бросок подсечкой под пятку изнутри;

2 — Уке, защищаясь, убирает атакуемую ногу назад и наклоняется вперед, становясь в положение, удобное для проведения броска **через** спину;

3, 4, 5, 6 — возвращаясь атакующей ногой

назад и подворачиваясь под Уке, провести бросок через спину захватом руки на плечо в другую сторону.

Эта же комбинация может быть проведена, когда Тори от подсечки под пятку изнутри подворачивается в ту же сторону (рис. 160).

2. Подсечка под пятку изнутри — передняя подножка

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отвороты (рис. 161):

1, 2 — Тори пытается провести бросок подсечкой под пятку изнутри;

3 — Уке, защищаясь,

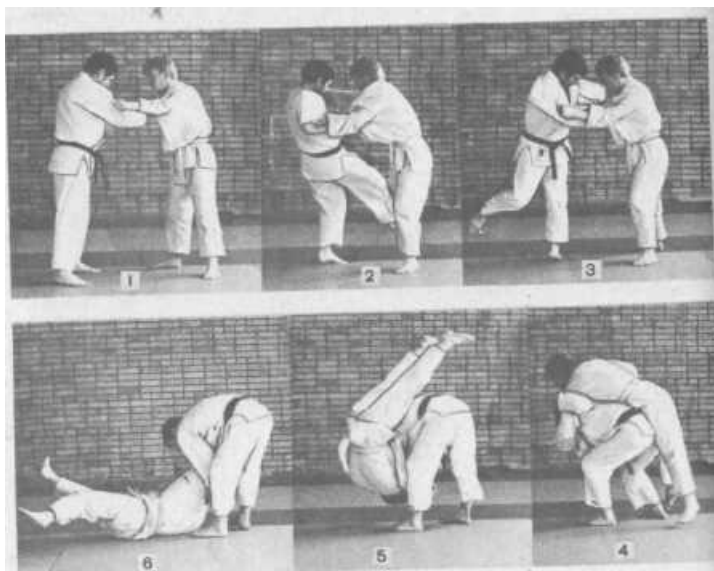


Рис. 159

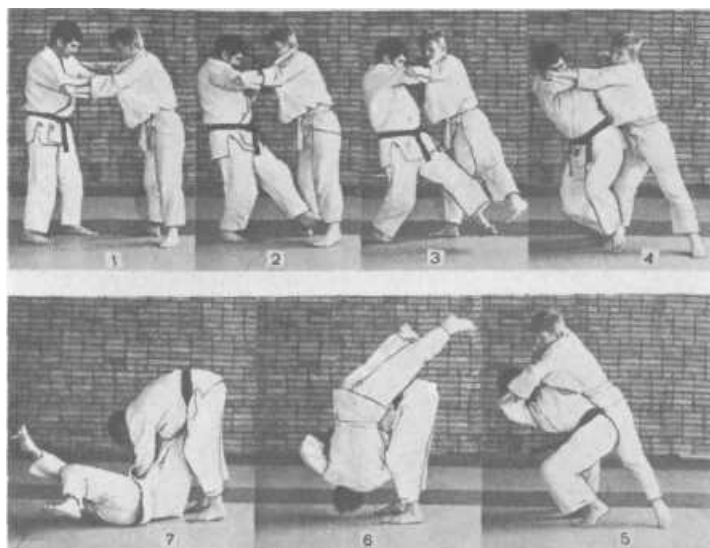


Рис. 160

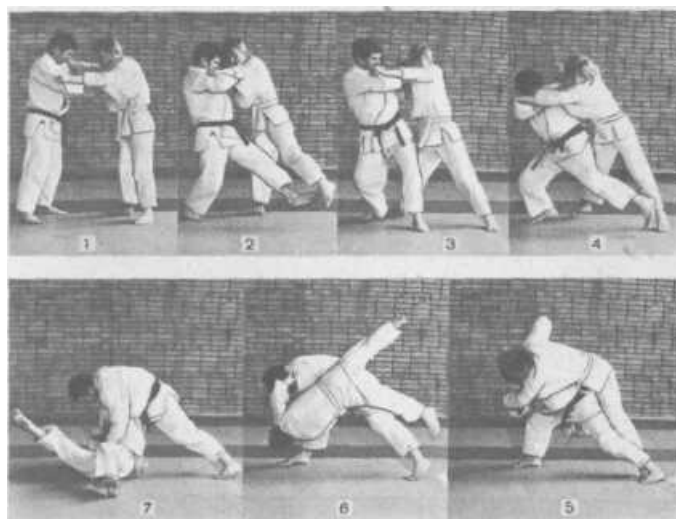


Рис. 161

отставляет ногу назад-в сторону и наклоняется вперед, становясь в по-

ложение, удобное для проведения броска перед-ней подножкой;

4, 5, 6, 7 — поставив атакуемую ногу на татами и подвернувшись под Уке, провести переднюю подножку в ту же сторону.

3. Задняя подножка — подхват под две ноги

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименный рукав (рис. 162):

1,2 — подшагивая к Уке и захватывая свободной рукой пояс свер-

ху, попытаться провести бросок задней подножкой. Уке, защищаясь, наклоняется вперед;

3, 4, 5 — разворачиваясь на опорной ноге спиной к Уке, провести подхват под две ноги с падением.

4. Задняя подножка — бросок через спину

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват Тори за разно-

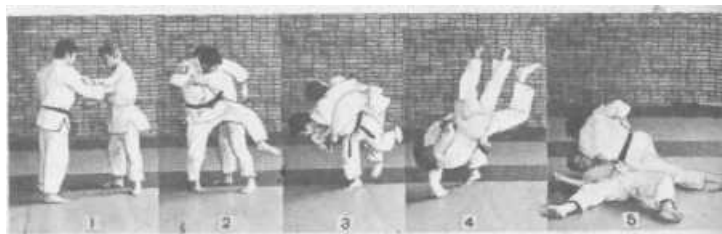


РИС. 162

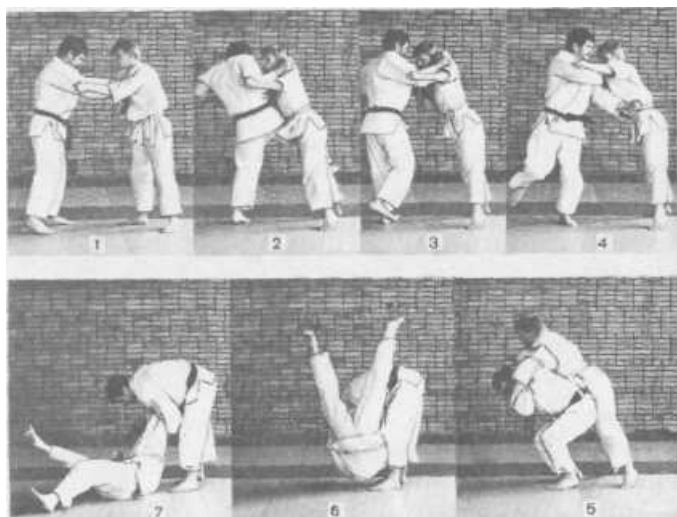


Рис. 163

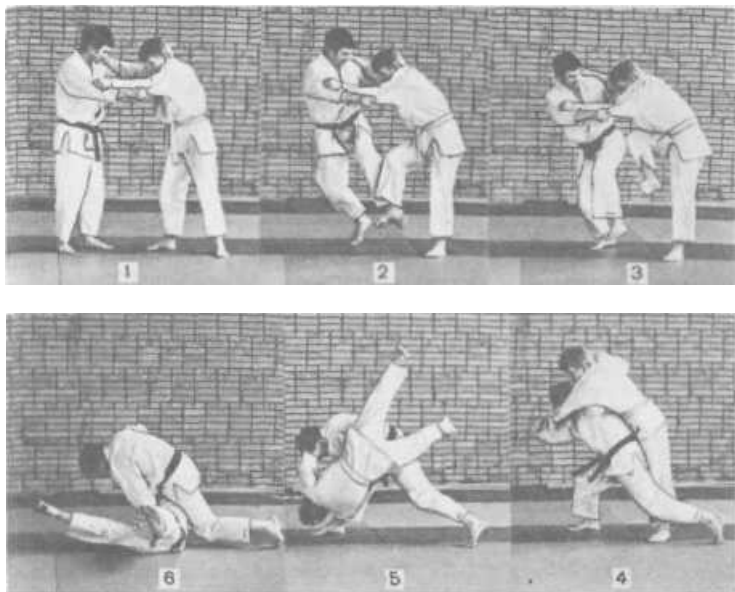


Рис. 164

именные отвороты (рис. 163):

1,2 — подшагивая к Уке, попытаться провести броски задней подножкой. Уке, защищаясь, отставляет атакуемую ногу назад-в сторону и наклоняется вперед;

3, 4, 5, 6, 7 — возвращаясь назад и разворачиваясь на опорной ноге в другую сторону спиной к Уке, выполнить бросок через спину захватом руки на плечо.

5. Зацеп стопой снаружи — передняя подножка

И. п. Борцы в разноименных стойках. Захват Тори за разноименный отворот и рукав (рис. 164):

1,2 — осаживая Уке на атакуемую ногу, попытаться провести бросок зацепом стопой снаружи;

3 — Уке, защищаясь, переступает атакуемой ногой через атакующую ногу Тори;

4,5, 6 — в момент переступания Уке изменить направление тяги руками на противоположное и выполнить переднюю подножку.

6. «Мельница» — бросок через спину

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименный отворот (рис. 165):

1 — рванув Уке за отворот, подшагивая и под-

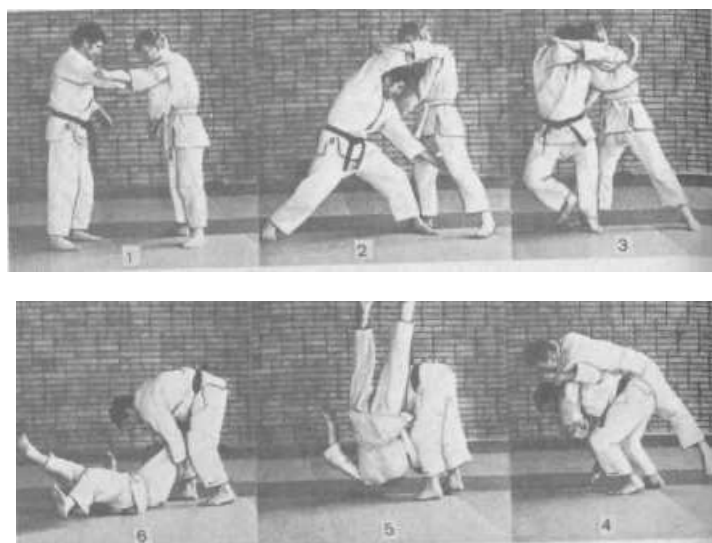


Рис. 165

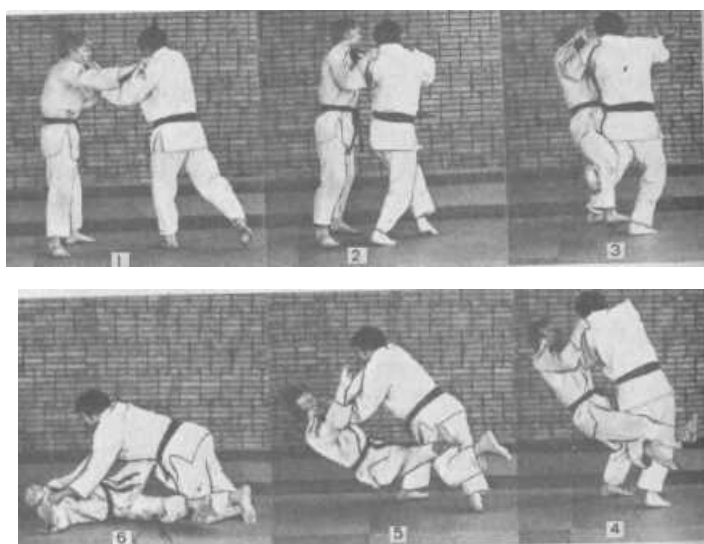


Рис. 166

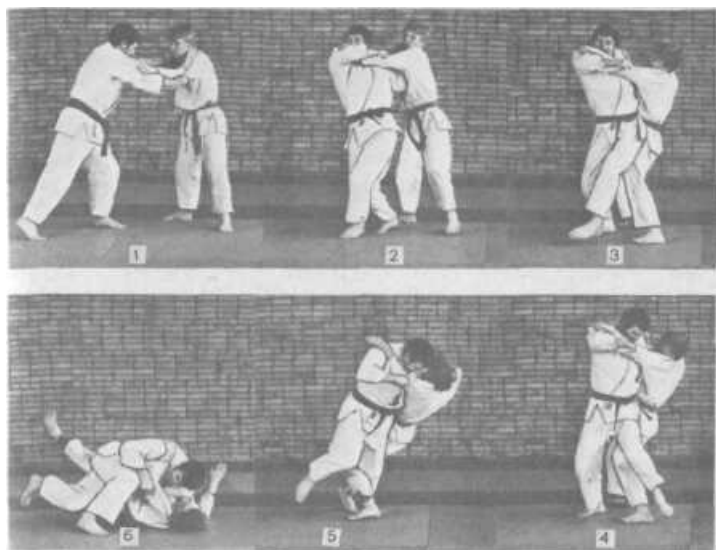


Рис. 167

сидя под него, попытаться провести бросок «мельницей»;

2 — Уке, защищаясь, отставляет атакуемую ногу назад и наклоняется вперед;

3, 4, 5, 6 — усилив рывок руками, разворачиваясь спиной к Уке, **подсесть** под него и выполнить бросок через спину захватом руки на плечо.

7. Бросок через спину — отхват голенью разноименной ноги изнутри

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отвороты (рис. 166):

1 — сделав сильный рывок руками на себя,

подвернуться под Уке для броска через спину;

2 — Уке, защищаясь, отклоняется назад и руками осаживает Тори;

3, 4, 5, 6 — изменяя воздействия руками на Уке на противоположное и разворачиваясь лицом, бросить его охватом голенью изнутри под разноименную ногу.

8. Бросок через спину — задняя подножка

И. п. Тори в одно-сторонней стойке. Захват за разноименные отворот и рукав (рис. 167):

1 — сильным рывком руками сбить Уке на себя и попытаться провести бросок через спину;

2 — Уке, защищаясь,

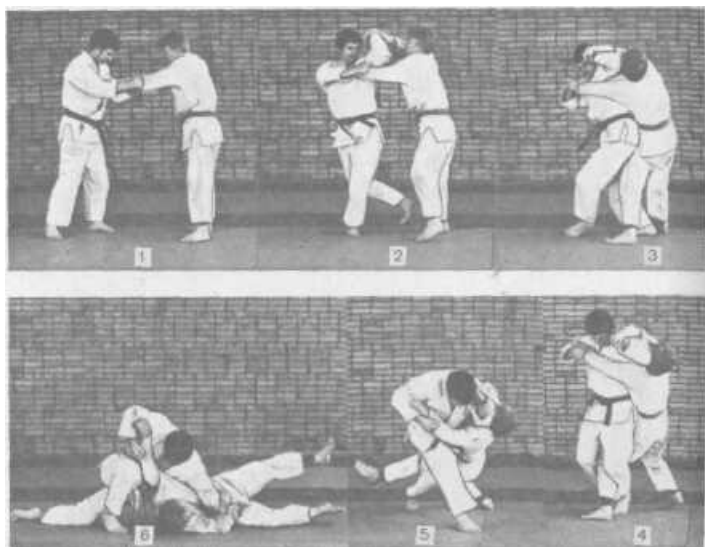


Рис. 168

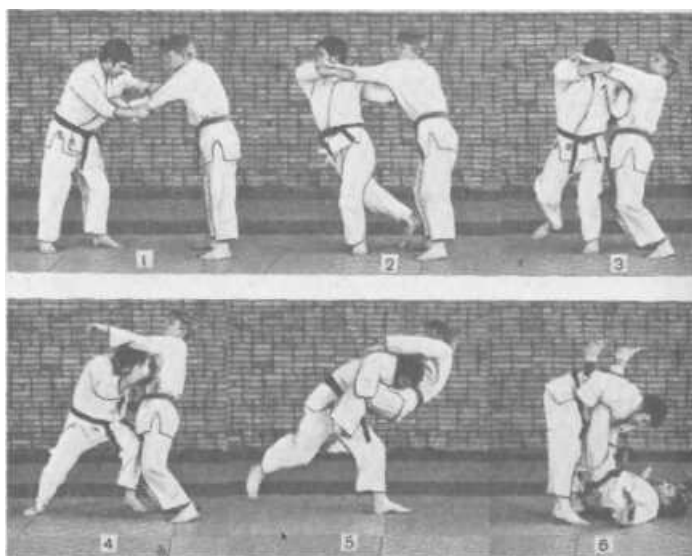


Рис. 169

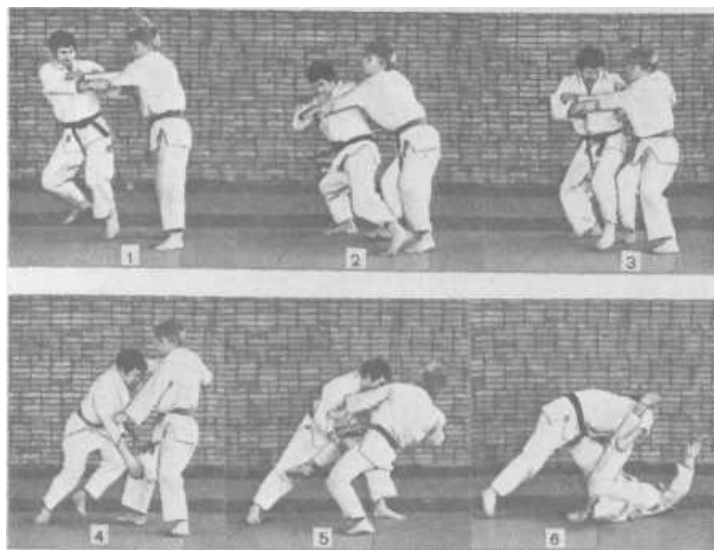


Рис. 170

зашагивает в сторону и отклоняется назад;

3, 4, 5, 6 — изменив воздействие руками на противоположное (толкая Уке) и разворачиваясь на Уке, бросить его задней подножкой.

Возможен вариант комбинации: попытаться провести бросок через спину захватом рук (рис. 168).

9. Бросок через спину — выхват за две ноги

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 169):

1, 2 — сильным рывком сбить Уке на себя и, подседая под него, попытаться провести бросок через спину;

3 — Уке, защищаясь, отклоняется назад и осаживает Тори;

4, 5, 6 — разворачиваясь к Уке, подшагивая и наклоняясь, выполнить бросок **выхватом** за две ноги.

Возможен вариант этой комбинации: заключительным приемом является бросок выхватом за одну ногу (рис. 170).

ОДНОНАПРАВЛЕННЫЕ КОМБИНАЦИИ

1. Бросок через спину — передняя подножка

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 171):

1 — сильным рывком

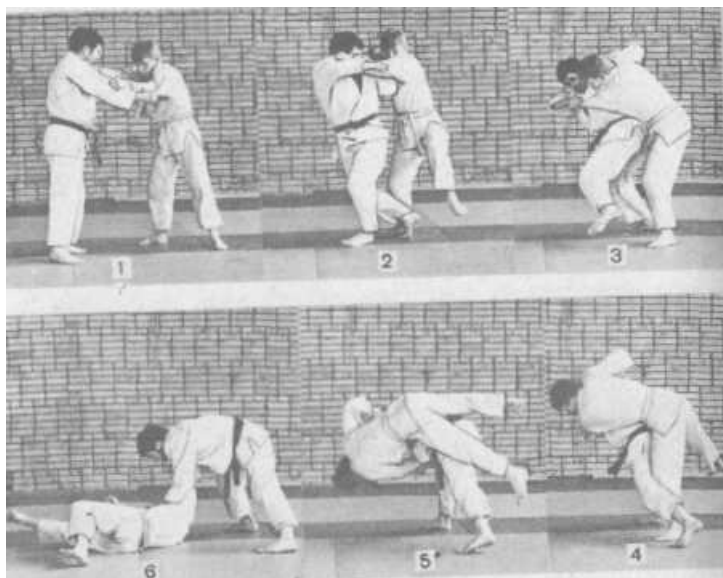


Рис. 171

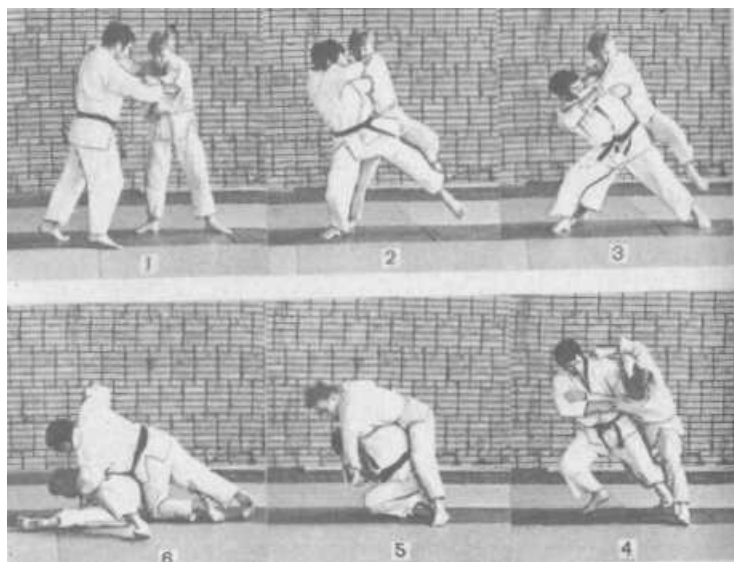


Рис. 172

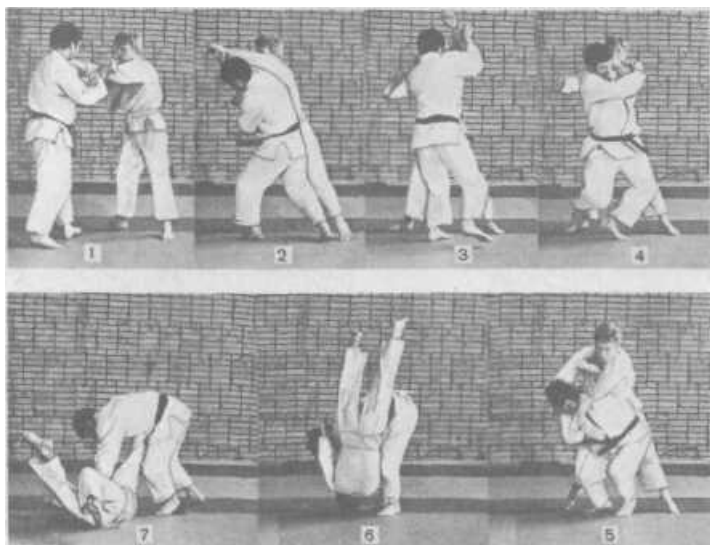


Рис. 173

сбив Уке на себя и повернувшись, попытаться провести бросок через спину;

2 — Уке, защищаясь, зашагивает в сторону по ходу подворота Тори;

3, 4, 5, 6 — продолжая рывок руками, выполнить бросок передней подножкой.

2. Передняя подножка — бросок через спину с колен

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 172):

1 — попытаться провести бросок передней подножкой;

2,3 — Уке, защищаясь, переступает атакуемой

ногой через атакующую ногу Тори;

4, 5, 6 — как только Уке поставит атакующую ногу на татами, рывком руками сбить его на носок этой ноги и, повернувшись, бросить через спину с колен.

3. Бросок через спину обратным хватом — бросок через спину захватом разноименных отворота и рукава

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Тори захватывает кимоно Уке за разноименные отворот и руку обратным хватом (рис. 173):

1 — сильно выбивая вверх захваченную руку, попытаться провести бро-

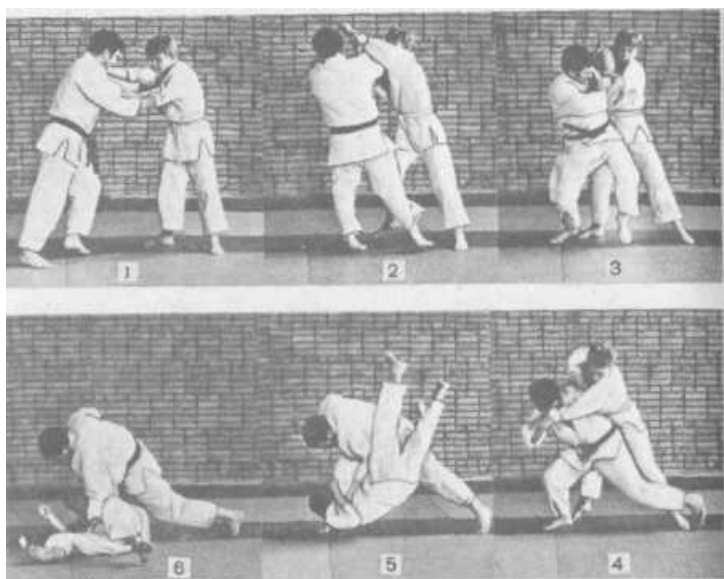


Рис. 174

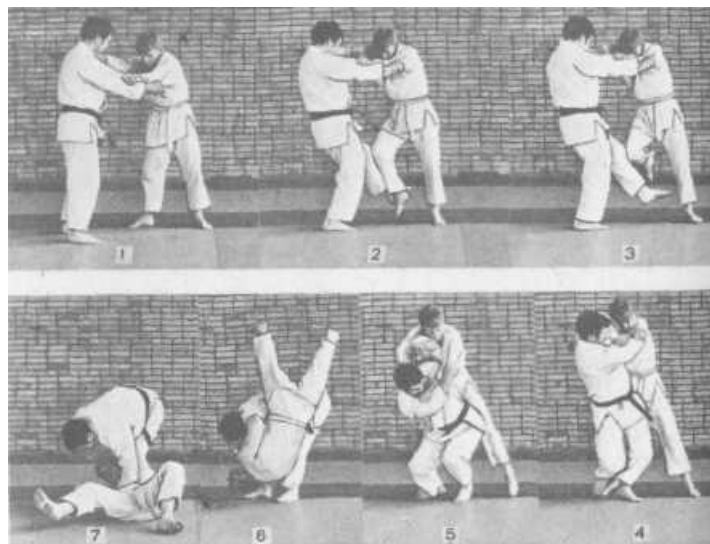


Рис. 175

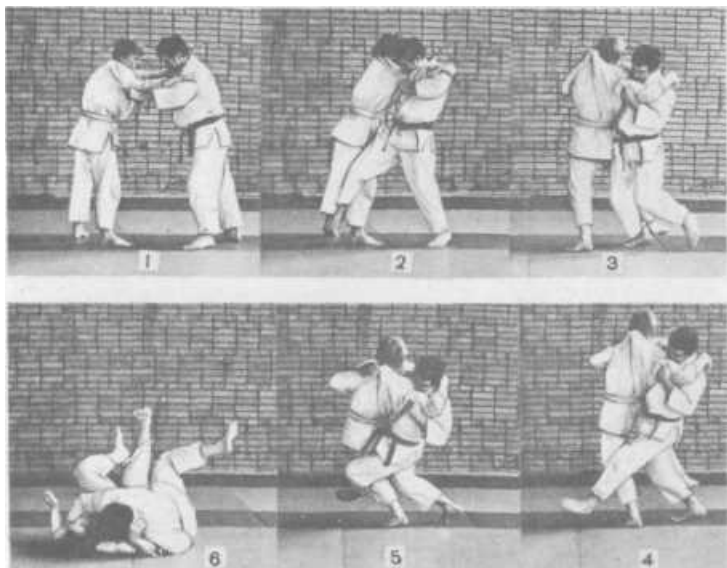


Рис. 176

сок через спину обратным хватом;

2 — Уке, защищаясь, зашагивает в сторону;

3, 4, 5, 6, 7 — возвращаясь назад и подворачиваясь под Уке в другую сторону, сделать бросок через спину.

После броска через спину обратным хватом можно провести и переднюю подножку (рис. 174):

4. Боковая подсечка — бросок через спину

И.п. Борцы в разностоянках. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 175):

1 — рванув руками в сторону атакуемой ноги Уке, попытаться провести боковую подсечку;

2,3 — Уке, защищаясь, переступает атакуемой ногой через атакуемую ногу Тори;

4, 5, 6, 7 — сильным рывком сбив Уке на себя и подсев, бросить его через спину.

5. Задняя подножка — зацеп голенью дальней ноги сзади

И. п. Борцы в разноименных стойках. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 176):

1,2 — сбивая Уке на атакуемую ногу и зашагивая, попытаться провести бросок задней подножкой;

3 — Уке, защищаясь, отставляет свободную ногу назад;

4, 5, 6 — продолжая

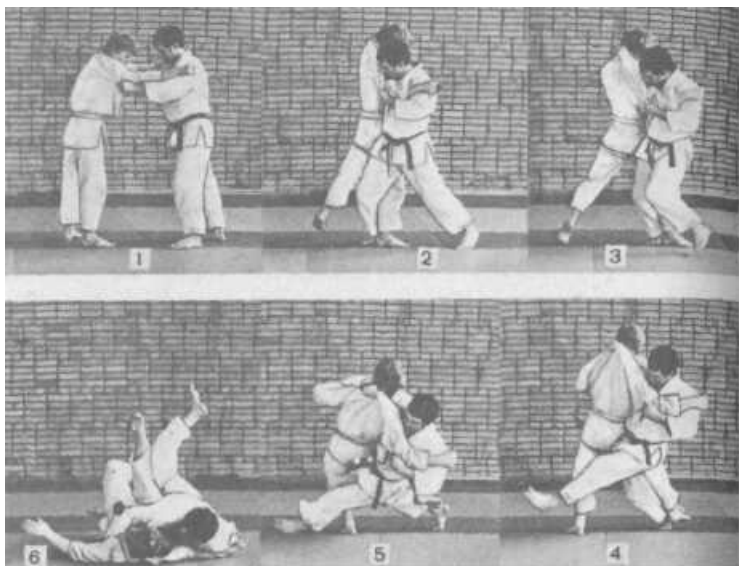


Рис. 177

движение и **осаживая** Уке на отставленную ногу, зацепить ее голенью одноименной ноги сзади и бросить на спину.

Если Уке, защищаясь от задней подножки, отставил ногу далеко назад в сторону и зацепить ее не удастся, то можно в качестве завершающего приема комбинации выполнить сбивание назад через ногу (рис. 177).

6. Задняя подножка — задняя подножка в другую сторону

И. п. **Борцы** во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отвороты (рис. 178):

1,2 — сбивая Уке на атакуемую ногу, попытаться провести бросок

задней подножкой;

3 — Уке, защищаясь, отставляет атакуемую **ногу** назад и осаживает Тори в другую сторону;

4, 5, 6 — возвращаясь назад и сбивая руками Уке на другую ногу, выполнить бросок задней подножкой в другую сторону.

7. Охват голенью изнутри — подсечка под пятку изнутри

И. п. Тори в односторонней стойке. Захват за разноименный отворот и пройму разноименной руки (рис. 179):

1,2 — подшагивая к Уке, попытаться провести отхват голенью изнутри под разноименную ногу;

3,4 — Уке, защищаясь,

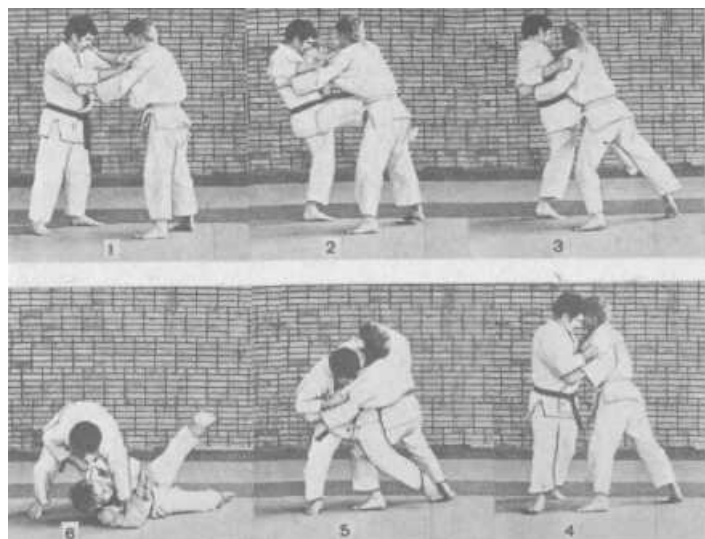


Рис. 178

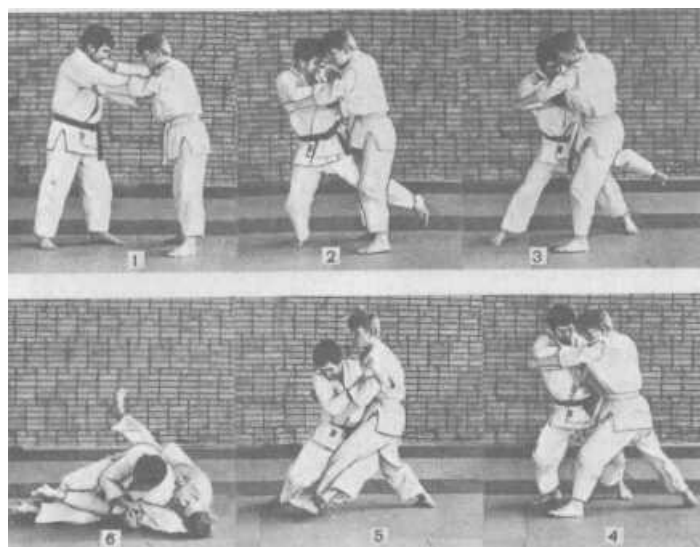


Рис. 179

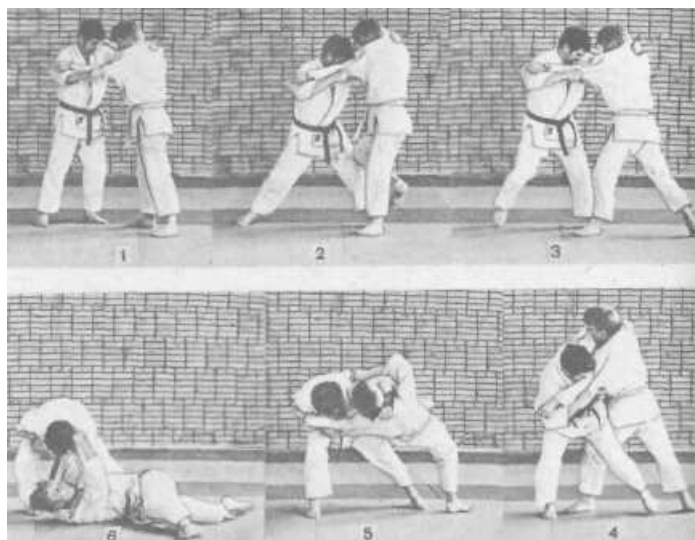


Рис. 180

переступает атакуемой ногой через атакующую ногу Тори и отставляет ее назад;

5,6 — захватив одноименную руку снизу и сбивая Уке назад-вниз, провести бросок подсечкой под пятку изнутри.

8. Зацеп стопой снаружи — задняя подножка

И. п. Борцы в разномысленных стойках. Захват Тори за ворот и разномысленный рукав (рис. 180):

1 — сбивая руками Уке на атакуемую ногу и подшагивая, попытаться провести зацеп стопой снаружи;

2,3 — Уке, защищаясь, переступает атакуемой ногой через атакующую ногу Тори и отставляет ее назад;

4, 5, 6 — зашагивая в другую сторону и сбивая Уке, выполнить бросок задней подножкой.

СВЯЗКИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИИ

В соревновательных схватках часто наблюдаются случаи, когда боец, проведя успешно какое-либо техническое действие в стойке (бросок,

перевод), не может продолжить атаку в партере и увеличить достигнутое преимущество. В условиях напряженной борьбы на ответственных между-

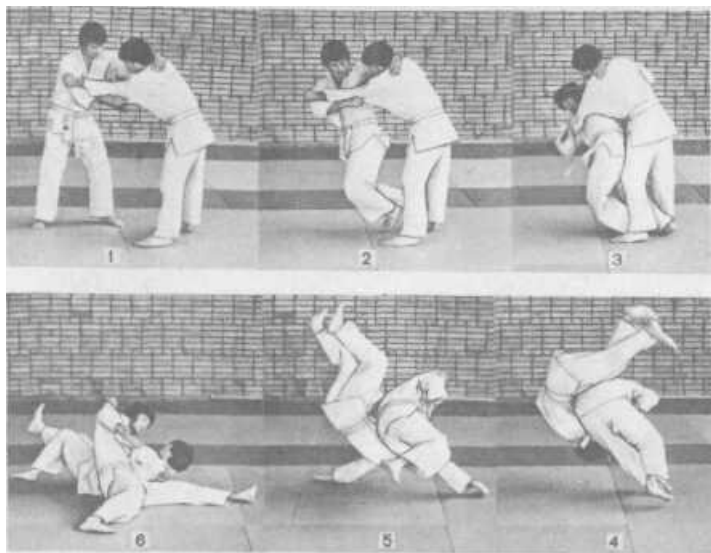


Рис. 181

народных и всесоюзных состязаниях это может существенно сказаться на результате.

В связи с этим умение объединять приемы в стойке и в партере в единые, логически обоснованные связки, необходимо с юношеского возраста.

1. Бросок через бедро — удержание сбоку

И. п. Тори в одно-сторонней стойке. Захват за ворот и разноименный рукав (рис. 181):

1, 2, 3 — сильным рывком руками сбить Уке на себя и, подвернувшись, выполнить бросок через бедро захватом руки и шеи;

4, 5, 6 — как только

падение Уке определится и он не сможет его изменить, занять позу, удобную для выполнения удержания сбоку.

2. Сбивание назад через ногу — удержание сбоку

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименный отворот и рукав (рис. 182):

1, 2, 3, 4 — резко сбив Уке назад-в сторону и зашагнув, выполнить сбивание назад через ногу;

5, 6 — как только Уке коснется татами спиной, перевернуться на него и выполнить удержание сбоку.

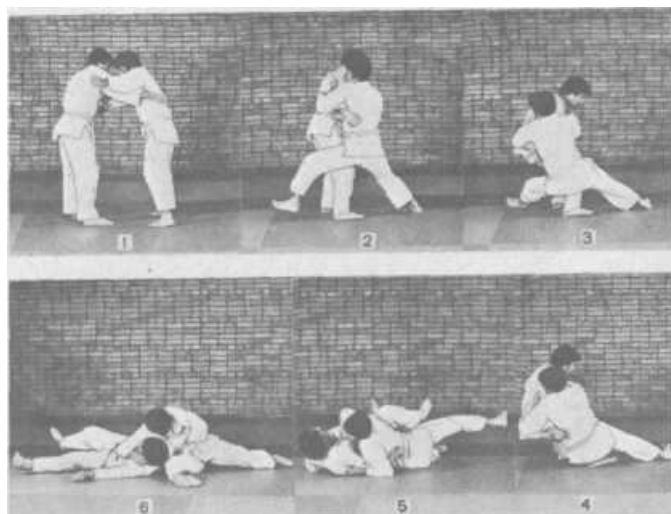


Рис. 182

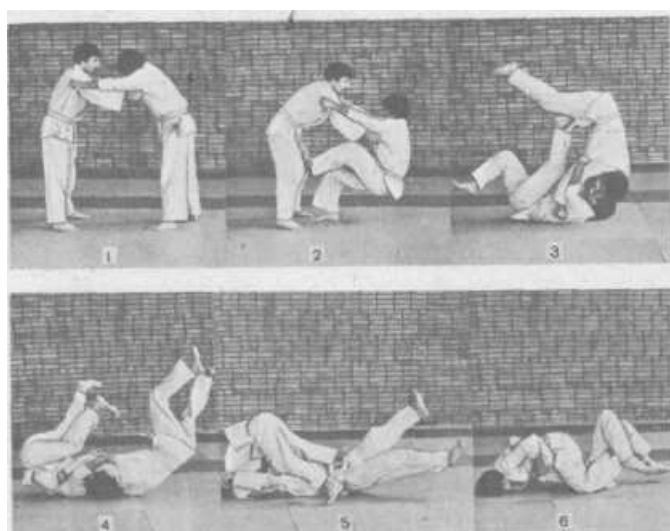


Рис. 183



3. Бросок через голову с упором стопой — удержание верхом

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 183):

1, 2, 3 — сильно потянув руками на себя и подседая, упереться стопой в живот Уке и бросить его через голову;

4, 5, 6 — как только падение Уке определится и он не сможет его изменить, перевернуться на него и, зацепив его ноги снаружи, выполнить удержание верхом.

4. Задняя подножка — удушающий прием

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отвороты (рис. 184):

1, 2, 3 — сильным рывком сбить Уке на атакуемую ногу и, зашагивая, выполнить бросок задней подножкой с падением;

4, 5 — как только Уке коснется спиной татами, завести дальний отворот

за его подбородок и выполнить удушающий прием.

5. Передняя подножка — рычаг локтя

И. п. Тори в левосторонней стойке. Захват за разноименные отворот и рукав (рис. 185):

1, 2, 3, 4 — сильным рывком сбить Уке на атакуемую ногу и, подворачиваясь, бросить его передней подножкой;

5, 6 — как только Уке коснется спиной татами, зафиксировать его положение руками и коленом дальней от головы ноги, забрасывая другую ногу через голову Уке, лечь на спину и выполнить болевой прием.

6. Перевод сбиванием вперед — рычаг локтя

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за одноименную руку (рис. 186):

1, 2, 3, 4 — рванув на себя захваченную руку, подвернуться под Уке и, обхватив туловище,

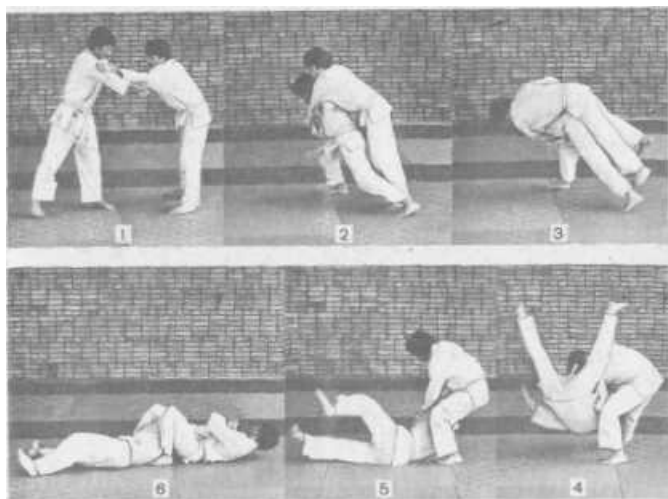


Рис. 185

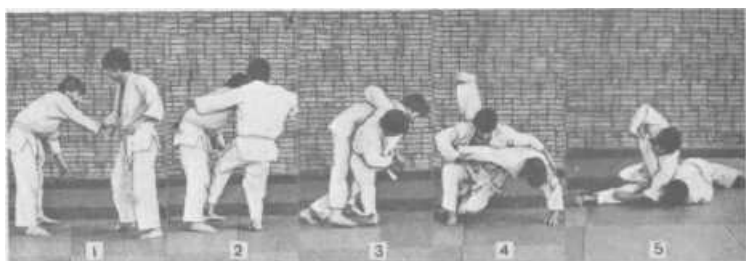


Рис. 186

выполнить перевод в партер сбиванием вперед в разножке;

5 — как только падение Уке определится, зафиксировать захваченную руку, разножкой занять устойчивое положение и, надавливая грудью на локоть сверху, выполнить болевой прием.

7. Задний подхват — рычаг локтя через бедро
И. п. Борцы во фрон-

тальной стойке. Захват Тори за ворот и разноименную руку (рис. 187):

1, 2, 3, 4 — сбив руками Уке на атакуемую ногу и зашагивая за него, выполнить задний подхват с падением;

5,6 — как только Уке коснется татами спиной, захватить ближнюю руку за запястье и, подставив бедро одноименной ноги, выполнить болевой прием.

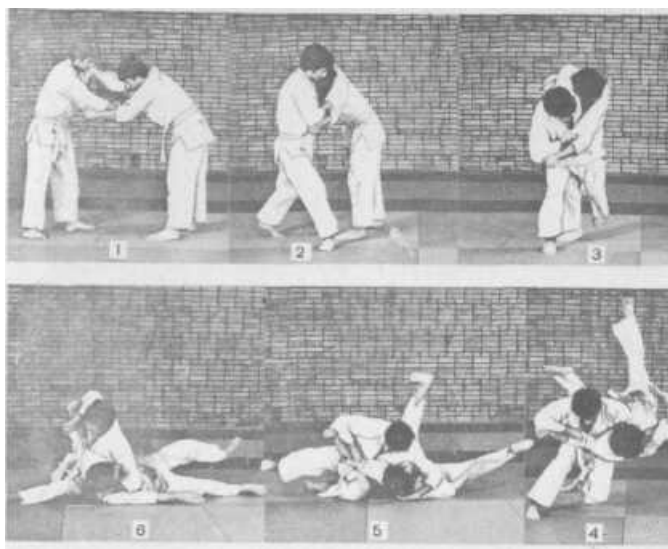


Рис. 187

КОНТРПРИЕМЫ

Высококвалифицированные дзюдоисты должны уметь проводить ответные приемы на атаку соперника, то есть владеть контрприемами. Лучшие борцы мира замечают малейшие ошибки в атаке соперника и используют их в своих интересах.

1. Боковая подсечка — боковой подбив

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 188):

1 — Уке пытается выполнить бросок боковой подсечкой;

2 — ограничить атакующее действие Уке рука-

ми и переступить атакуемой ногой;

3, 4, 5, 6 — вслед за атакующей ногой Уке выполнить рывок руками и бросить его боковым подбивом.

2. Подсечка под пятку изнутри — передняя подсечка

И. п. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 189):

1, 2 — Уке пытается выполнить бросок подсечкой под пятку изнутри;

3, 4, 5, 6 — Тори, отклоняясь в сторону и скручивая руками, выполняет атакуемой ногой

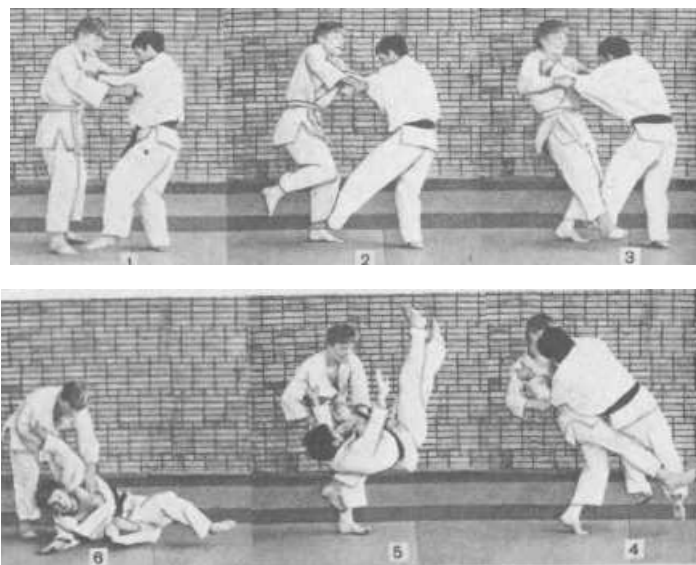


Рис. 188

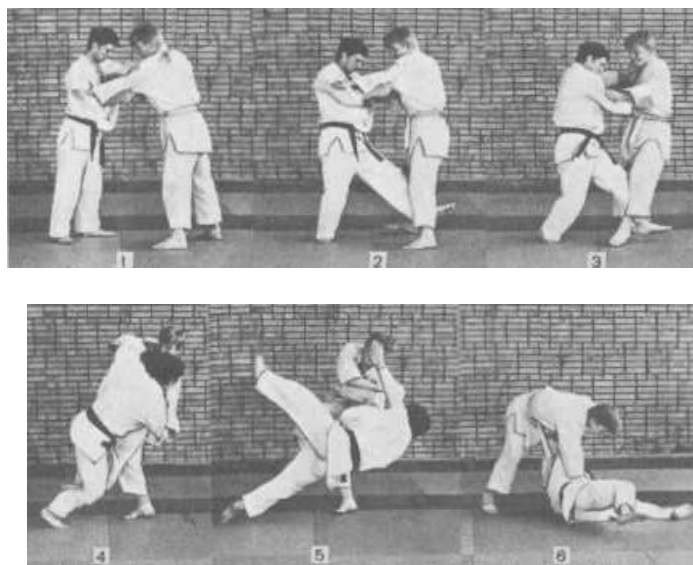


Рис. 189

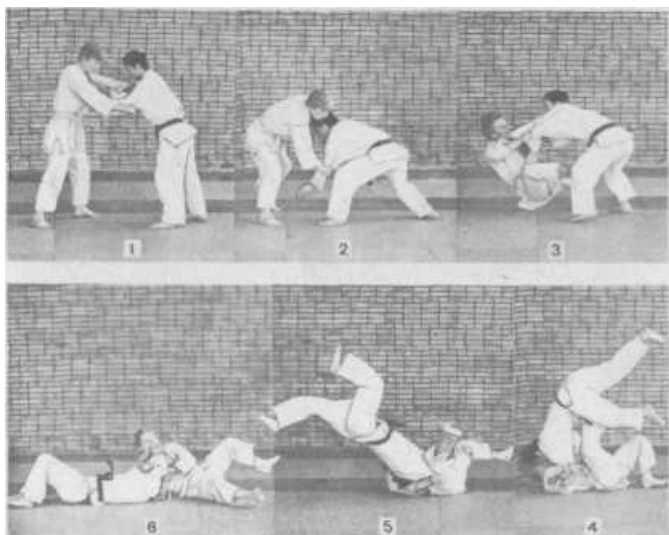


Рис. 190

переднюю подсечку опорной ноги Уке.

3. Бросок выхватом за одну ногу — бросок через голову с упором стопой в живот

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 190):

1 — Уке, подшагивая и наклоняясь, пытается провести бросок выхватом за одну ногу;

2 — Тори останавливает атакующее движение Уке руками, наклоном вперед и отставлением назад атакуемой ноги;

3, 4, 5, 6 — как только Уке начнет выпрямляться, сильным рывком на себя сбить его вперед, подсечь под него, упереть

ногу в живот и выполнить бросок через голову.

4. Бросок выхватом за одну ногу — подхват изнутри

И. п. Борцы находятся в разносторонних стойках. Захват Тори за ворот и разноименный рукав (рис. 191):

1 — Уке пытается провести бросок выхватом за разноименную ногу;

2 — Тори, защищаясь, наклоняется вперед и отставляет ногу назад;

3, 4, 5, 6 — не останавливая движение Уке, развернуться к нему спиной и выполнить бросок подхватом изнутри.

5. Боковой переворот — обхват голенью изнутри

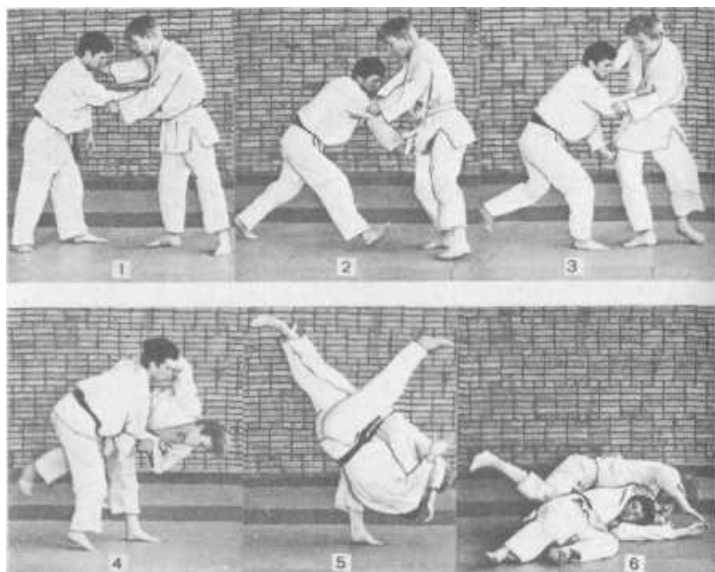


Рис. 191

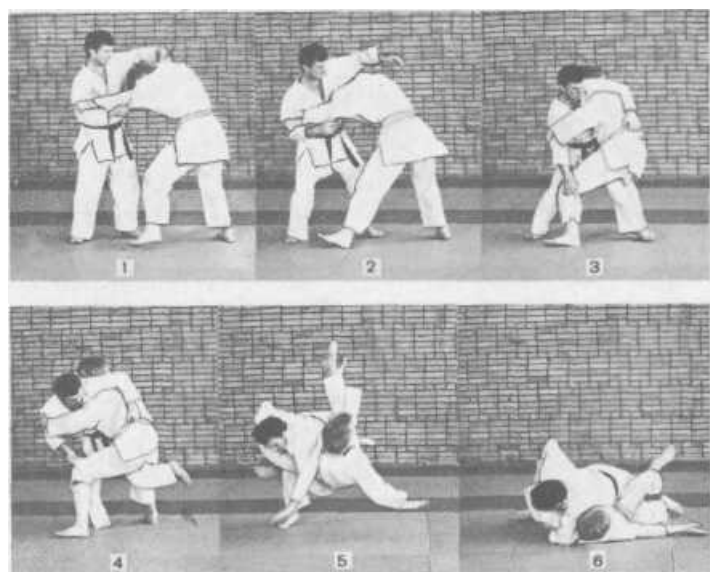


Рис. 192

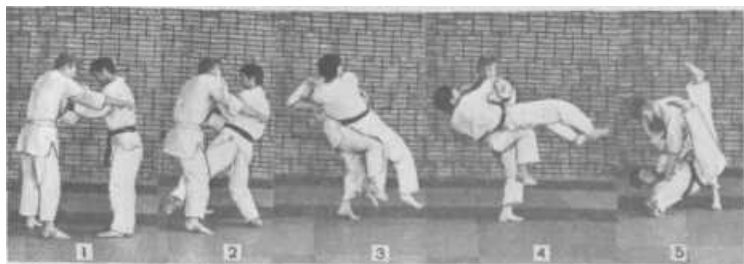


Рис. 193

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за ворот и разноименный рукав (рис. 192):

1, 2 — Уке, подбивая руку Тори, подшагивая и наклоняясь, пытается провести бросок боковым переворотом;

3, 4, 5, 6 — захватить одной рукой пояс сверху, другой разноименную ногу Уке, подшагнуть атакуемой ногой глубоко между его ногами и бросить назад отхватом голенью изнутри разноименной ноги и захватом ноги и пояса сверху.

6. Отхват голенью изнутри — подсед бедром

И. п. Борцы в разносторонних стойках. Захват Тори за разноименный **рукав** и кимоно на спине (рис. 193):

1 — Уке, подшагивая к Тори, пытается выполнить бросок отхватом голенью изнутри разноименной ноги;

2, 3, 4, 5 — резким рывком руками притянув

Уке к себе, подсадить бедром атакуемой ноги бедро атакующей ноги Уке и бросить его на спину.

7. Подхват изнутри — передняя подножка

И. п. Борцы во фронтальных стойках. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 194):

1 — Уке, подворачиваясь, пытается выполнить бросок подхватом изнутри;

2 — зашагнуть в сторону по ходу подворота Уке и сбить его руками вперед;

3, 4, 5, 6 — продолжая скручивание на опорный носок, подсесть под Уке и бросить передней подножкой.

8. Подхват изнутри — подхват под две ноги

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 195):

1 — Уке, подворачиваясь, выполняет бросок подхватом изнутри;

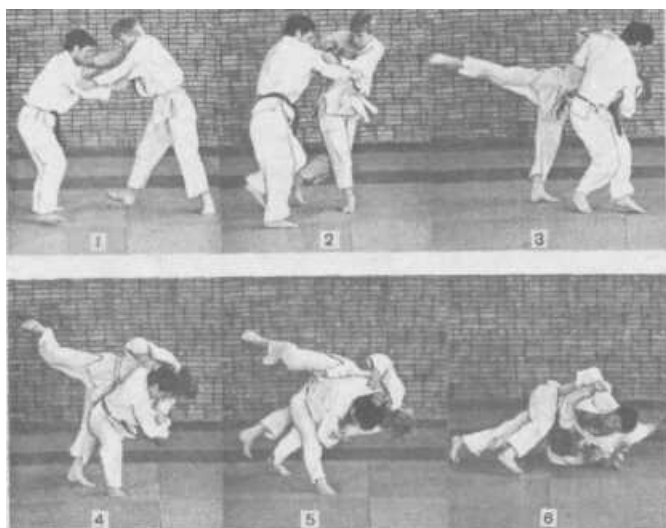


Рис. 194

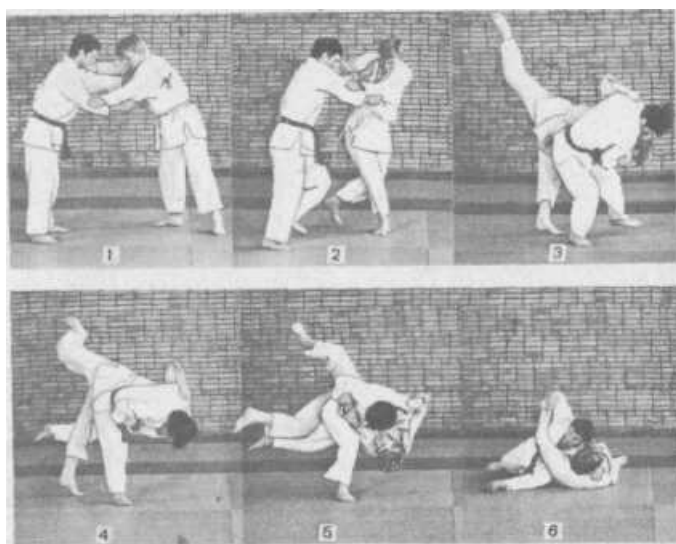


Рис. 195

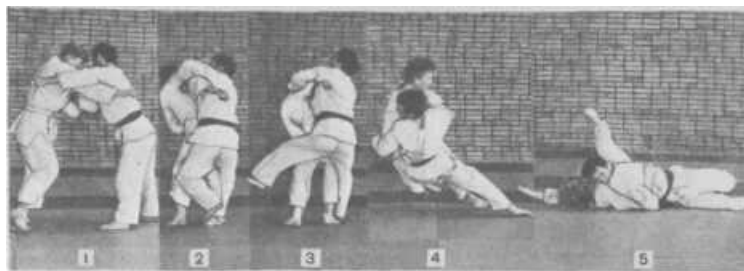


Рис. 196

2 — зашагнуть в сторону и остановить руками **подворот Уке;**

3, 4, 5, 6 — сбивая Уке вперед и подворачиваясь, бросить его подхватом под две ноги.

9. Бросок через бедро — подсад бедром сзади

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименный отворот и кимоно на спине (рис. 196):

1 — Уке, подворачиваясь, пытается выполнить бросок через бедро;

2 — осаживая плечо руки Уке, которая захватила кимоно на спине Тори, и зашагивая за его спину, остановить подворот Уке;

3, 4, 5 — продолжая сбивать Уке назад-в сторону, подсадить бедром под таз сзади и бросить на спину.

10. Бросок через бедро — бросок прогибом

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименный

отворот и пояс сверху (рис. 197):

• 1 — Уке, подворачиваясь, пытается выполнить бросок через бедро;

2, 3, 4, 5, 6 — **при-**сесть и, зашагнув в сторону по ходу подворота Уке и прижав плотно к себе, бросить Уке прогибом.

11. Бросок через бедро — боковой переворот

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отворот и пройму (рис. 198):

1 — Уке, подворачиваясь, пытается выполнить бросок через бедро захватом шеи;

2,3 — зашагнуть в сторону и, наклонившись вперед, остановить подворот Уке;

4, 5, 6 — захватив бедро разноименной ноги снаружи и поднимая Уке вверх и переворачивая в воздухе, бросить на спину.

12. Бросок через бедро — бросок подбивом

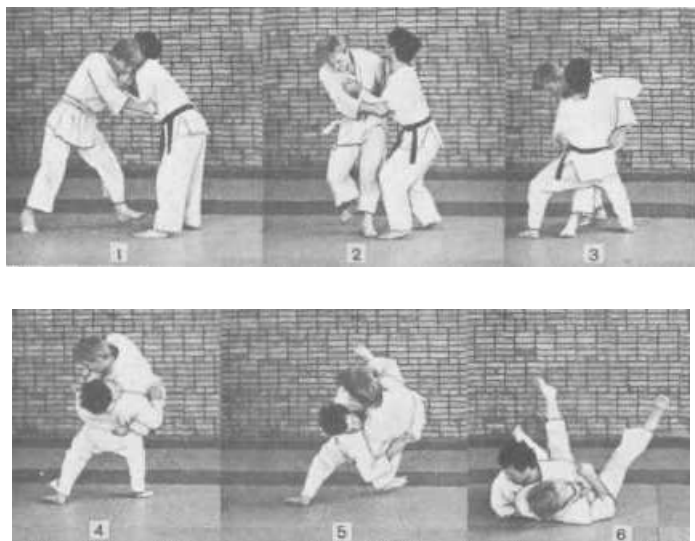


Рис. 197

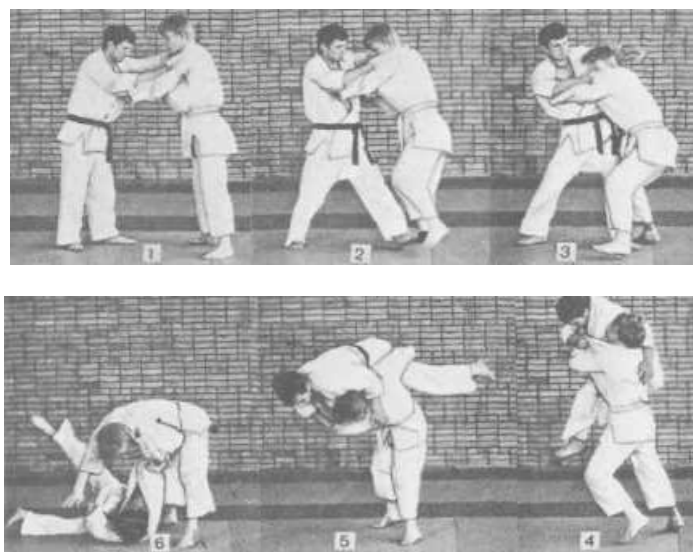


Рис. 198

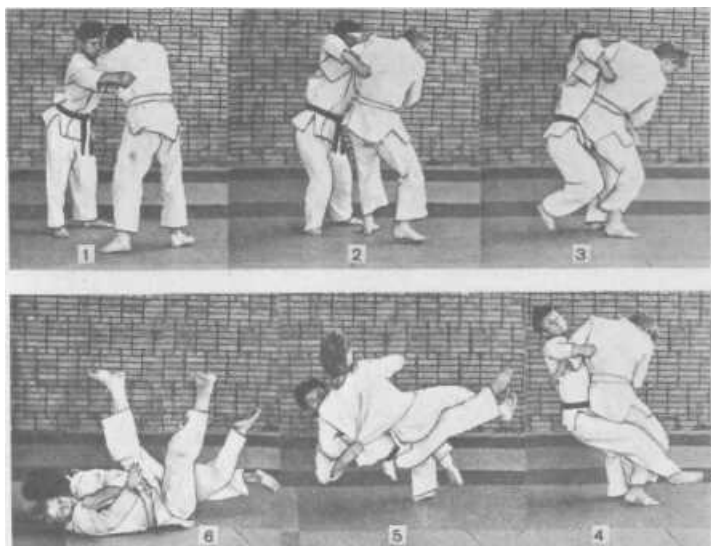


Рис. 199

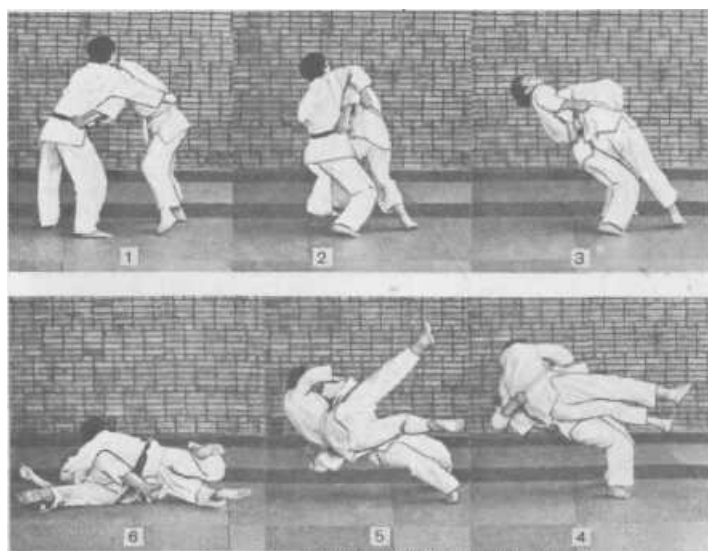


Рис. 200

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименный отворот и кимоно на спине (рис. 199):

1 — Уке, подворачиваясь, пытается провести бросок через бедро;

2, 3, 4, 5, 6 — в момент подворота подсесть под Уке, прижать его плотно к себе, отклоняясь назад и подбивая ногой Уке сзади, бросить его на спину.

13. Бросок через бедро — бросок прогибом

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименный отворот и пояс сзади (рис. 200):

1 — Уке, подворачиваясь, пытается выполнить бросок через бедро;

2, 3, 4, 5, 6 — подсесть под Уке и, прижимая плотно к себе и отклоняясь назад, бросить его на спину.

14. Задняя подножка — подсад бедром

И. п. Борцы в разноименных стойках. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 201):

1 — Уке, зашагивая, пытается выполнить бросок задней подножкой;

2, 3, 4, 5, 6 — развернуться к Уке, отставляя назад атакуемую ногу и приподнимая его руками, подсадить бедром другой ноги сзади под таз.

15. Задняя подножка — бросок прогибом

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захват Тори за разноименные отворот и рукав (рис. 202):

1 — Уке, зашагивая, пытается выполнить бросок задней подножкой;

2, 3, 4, 5 — встречая его подшагиванием и обхватывая за туловище, бросить прогибом через грудь.

16. Задняя подножка — задняя подножка

И. п. Борцы во фронтальной стойке. Захватить Тори за ворот и разноименный рукав (рис. 203):

1 — Уке, зашагивая, пытается выполнить бросок задней подножкой;

2, 3, 4, 5 — остановить движение Уке руками и, скручивая его в обратную сторону, бросить задней подножкой.

17. Бросок прогибом — зацеп голенью снаружи

И. п. Уке стоит в односторонней стойке. Тори — во фронтальной. Захватить Тори за разноименный отворот и пояс сзади (рис. 204):

1, 2 — Уке, подшагивая, пытается выполнить бросок прогибом;

3, 4, 5, 6 — зацепить голенью разноименную ногу Уке снаружи и, сбивая его туловищем, бросить на татами.

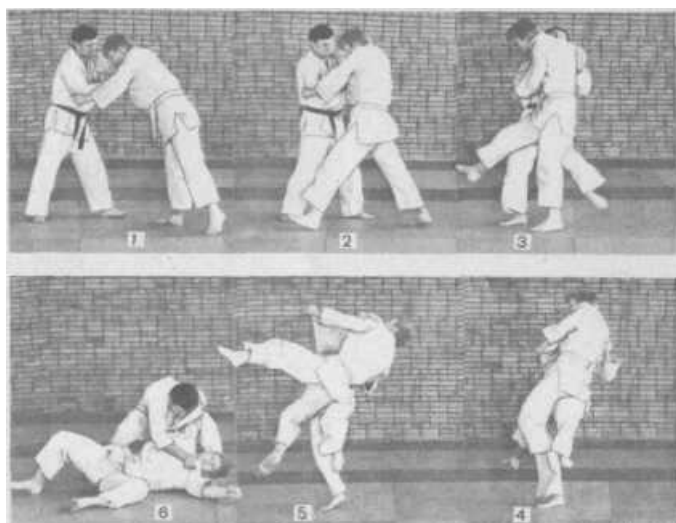


Рис. 201

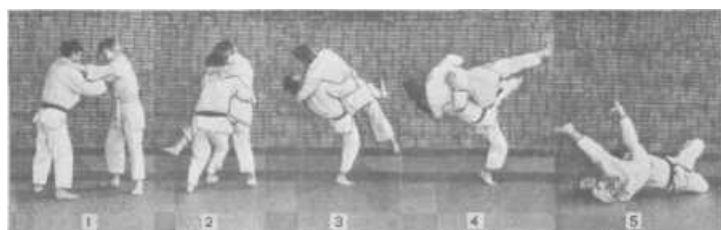


Рис. 202



Рис. 203



Рис. 204

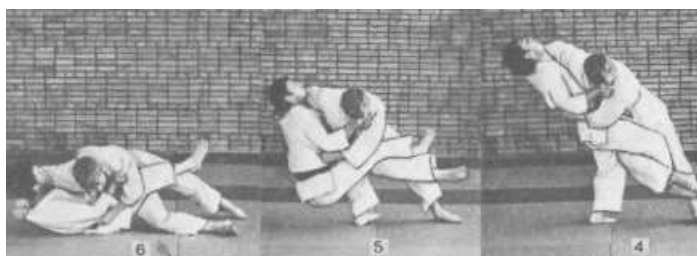


Рис. 205

КОНТРОЛЬ ЗА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ДЗЮДОИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

В соревнованиях наиболее отчетливо проявляются все положительные и отрицательные стороны подготовленности дзюдоистов. Чтобы оценить характер их соревновательной деятельности, необходимо:

- 1) зафиксировать соревновательную деятельность спортсмена;

- 2) оценить ее по определенным критериям.

Первая задача может быть решена либо оптическими методами (фото- и киносъемка, видеомagneтофонная запись и др.), либо педагогическими (наблюдение за действиями спортсмена и фиксация их в протоколе). В настоящее время распространена фиксация соревновательных действий в прото-

колах специальными символами (стенографирование). Это объясняется трудоемкостью и большими материальными затратами фиксации соревновательной деятельности оптическими методами, а также тем, что при последующем анализе кино- или видеозаписи все равно необходимо заполнять специальный протокол.

Однако оптические методы позволяют запечатлеть трудноуловимые детали движений, которые стенографист зафиксировать не сможет. Поэтому рекомендуется комплексное, взаимодополняющее применение оптических и педагогических методов фиксации соревновательной деятельности спортсменов.

СТЕНОГРАФИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СХВАТОК

В спортивных единоборствах и в спортивных играх широко распространен метод стенографической записи действий спортсменов в протоколах. Для борьбы дзюдо

апробированы и широко применяются следующие символы (см. таблицу).

Стенографирование осуществляется в специальных протоколах, форма которых зависит от спо-

соба последующей об-
работки: вручную или с
помощью ЭВМ.

Для анализа соревно-

вательной деятельности в
борьбе дзюдо использу-
ются количественные и
качественные показатели.

Основные		Вспомогательные	
I	Бросок выхватом за одну ногу	b	Бросок выхватом за пятку
		ф	Бросок выхватом голень
		o	Бросок выхватом бедра
!!	Бросок выхватом за две ноги	fl	Бросок выхватом за две ноги (сбивание)
t	Перевороты в стойке	t	эросок выхватом за две ноги (поднимая вверх)
		↑	Передний поворот
		o	Боковой поворот
		t	Задний поворот
		?	
↗	Подсечка передняя	ω↗	Подсечка боковая в темп шагов
→	Подсечка боковая		
↖	Подсечка под пятку изнутри		
L	Подножка передняя		
\	Подножка задняя		
Λ	Подхват изнутри	Λ	Подхват изнутри с падением
Λ	Подхват за две ноги	Λ	Подхват под две ноги с падением
Λ	Зацеп стопой снаружи	Λ	Зацеп голенью изнутри разноименной ноги
		Λ	Зацеп голенью изнутри одноименной ноги
		Λ	Зацеп голенью снаружи разноименной ноги
Λ	Подсад голенью	Λ	Подсад бедром сзади
Λ	Двойной подбив (ножницы)		
Λ	Охват голенью изнутри		
Λ	Бросок через бедро	Λ	Бросок через бедро захватом головы
Λ	Бросок через спину	Λ	Бросок через спину с колен
		Λ	Бросок через спину захватом двух рук
		Λ	Бросок через спину обратным захватом
Я			

Основные		Вспомогательные	
	Сбивание (посадка)		Бросок через голову в бок
	Бросок рывком (скручиванием)		Бросок через голову захватом пояса сверху
	Бросок через голову в		Бросок через голову затягиванием руки
	Бросок через плечи (мальница)		Бросок через плечи с колен
			Бросок через плечи садясь
	Удержание		Удержание сбоку
			Удержание со стороны головы
			Удержание со стороны плеча
			Удержание верхом
			Удержание поперек
			Удержание спиной

 **Удушающий**

 **Рычаг** локтя

 **Перевороты** в партера

 **Накрывание**

 Уход от **приема** в партера

К, Ю, В, И Оценка "**кока**", "**юко**", "**ваза-ари**", "**иппон**"

Ш, Ч, К-К, Х-М предупреждение "**шидо**", "**чуй**", "**кеи ко ку**", "**хансоку-маке**"

Х  **У** Комбинация приемов **Х** и **У**

Х $\rightarrow$ **У** От приема **Х** проведен контрприем **У**

П, Л Стороны проведения **технического действия** $\leftarrow$ правая, **левая**

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.	3
Введение в дзюдо.	4
Зарождение.	5
Принципы дзюдо.	5
Краткая история развития дзюдо.	6
Костюм дзюдоиста (дзюдога).	6
Этикет в дзюдо.	9
Классификация техники.	10
Теоретические основы техники.	10
Элементарные технические действия.	14
Стойки борца.	14
Передвижения.	15
Самостраховка.	15
Захваты.	18
Дистанции.	19
Выведение из равновесия.	21
Способы подхода к противнику.	24
Техника бросков в стойке.	25
Броски захватом руками за ноги.	25
Подсечки.	30
Зацепы.	33
Отхваты.	36
Подножки.	39
Подхваты.	42
Подбивы.	44
Броски через бедро.	45
Броски через спину.	48
Броски прогибом.	53
Сбивания.	54
Броски через голову.	55
Броски через плечи.	57
Подсады.	59
Техника переводов в партер.	61
Техника приемов в партере.	61
Удержания.	61
Удушающие приемы.	62
Болевые приемы.	64
Переворачивания.	66
Техника приемов в переходных положениях.	110
Техника приемов борца, стоящего в стойке, против борца, стоящего на колене.	110
Техника приемов борца, стоящего на колене, против борца, находящегося в стойке.	120
Комбинации бросков в стойке.	126
Разнонаправленные комбинации.	126
Однонаправленные комбинации.	133
Связки технических действий.	140
Контрприемы.	145
Контроль за технико-тактической подготовленностью дзюдоистов в соревновательных условиях.	157
Стенографирование соревновательных схваток.	—